

|       |                               |          |                 |
|-------|-------------------------------|----------|-----------------|
| Школа | МДОУ №38 Детский сад Будущего | Отд./кор | День 05.08.2026 |
|-------|-------------------------------|----------|-----------------|

| Прием пищи | Раздел         | № рец.  | Блюдо                                    | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|----------------|---------|------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    |                | 189     | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                       | 150      | 1,31  | 83,42        | 2,25  | 0,22 | 18,31    |
|            | Напиток        | 433     | КАКАО                                    | 165      | 1,05  | 24,96        | 0,47  | 0,29 | 5,03     |
|            | Хлеб           |         | БАТОН                                    | 40       | 5,20  | 103,60       | 3,08  | 1,20 | 20,04    |
| II Завтрак | Напиток        | 442     | СОК ФРУКТОВЫЙ                            | 100      | 9,00  | 42,40        | 0,00  | 0,00 | 10,60    |
| Обед       | Холодное блюдо | 22      | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                | 40       | 5,81  | 23,68        | 0,43  | 1,58 | 1,75     |
|            |                | 83      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150      | 19,02 | 100,91       | 4,55  | 4,47 | 10,61    |
|            | Гарнир         | 331     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ              | 110      | 1,66  | 122,95       | 4,01  | 0,48 | 25,65    |
|            |                | 277     | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                  | 60       | 36,84 | 129,61       | 9,10  | 9,52 | 1,93     |
|            | Напиток        | 402     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 150      | 2,35  | 19,35        | 0,00  | 0,00 | 4,84     |
|            | Хлеб           | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                     | 29       | 2,02  | 58,75        | 1,96  | 0,23 | 12,21    |
| Ужин       |                | 153     | ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С СОУСОМ             | 170      | 14,07 | 121,16       | 3,35  | 0,58 | 25,35    |
|            | Хлеб           | ТК №003 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ               | 20       | 1,62  | 39,08        | 0,18  | 1,26 | 8,14     |
|            |                | 464     | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                       | 60       | 3,00  | 185,68       | 4,88  | 3,14 | 34,56    |
|            | Напиток        | 392     | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 180/6    | 0,62  | 34,00        | 0,00  | 0,00 | 8,40     |