

Утверждаю

И.О.Заведующий  
МДОУ №38 Детский сад Будущего  
\_\_\_\_\_/С.В.Кобелева/

**МЕНЮ**  
**26 августа 2026 г.**

**Ясли 10 часов**

| Наименование блюда                               | Выход  | Цена,<br>руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|--------------------------------------------------|--------|---------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                  |        |               | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                          |        |               |                   |         |             |                                     |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ                   | 130    | 6,61          | 3,85              | 3,88    | 16,30       | 115,94                              |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                          | 150    | 2,49          | 0,18              | 0,00    | 7,06        | 29,75                               |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                             | 30     | 4,64          | 1,70              | 0,65    | 17,41       | 82,43                               |
| Итого                                            |        | 13,74         | 5,73              | 4,53    | 40,77       | 228,12                              |
| II Завтрак                                       |        |               |                   |         |             |                                     |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                    | 100    | 9,00          | 0,00              | 0,00    | 10,60       | 42,40                               |
| Итого                                            |        | 9,00          | 0,00              | 0,00    | 10,60       | 42,40                               |
| Обед                                             |        |               |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ               | 30     | 5,97          | 1,35              | 2,45    | 1,96        | 35,57                               |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ      | 150    | 23,02         | 6,56              | 1,66    | 10,02       | 81,44                               |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ<br>СМЕТАННЫМ            | 140/20 | 49,37         | 12,88             | 10,45   | 20,87       | 230,11                              |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                           | 150    | 6,02          | 0,10              | 0,10    | 18,10       | 73,52                               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                             | 30     | 2,12          | 2,06              | 0,24    | 12,85       | 61,81                               |
| Итого                                            |        | 86,49         | 22,95             | 14,90   | 63,80       | 482,45                              |
| Ужин                                             |        |               |                   |         |             |                                     |
| СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ С<br>СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ | 130/15 | 27,51         | 7,68              | 8,90    | 12,28       | 161,70                              |
| ЙОГУРТ                                           | 103    | 11,30         | 2,88              | 2,57    | 4,63        | 58,04                               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 21     | 1,74          | 0,19              | 1,33    | 8,61        | 41,36                               |
| Итого                                            |        | 40,55         | 10,75             | 12,80   | 25,52       | 261,10                              |
| Всего                                            |        | 149,78        | 39,43             | 32,23   | 140,69      | 1 014,07                            |

Зав. производством (шеф-повар) \_\_\_\_\_ М.А.Захарова, Попова С.М.