**Утверждаю**

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

# МЕНЮ

**16 октября 2026 г.**

## Аллергики

| Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 1,28 | 3,10 | 0,41 | 21,76 | 102,97 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 165 | 0,79 | 0,00 | 0,00 | 4,84 | 19,35 |
| БАТОН | 38 | 4,98 | 2,89 | 1,13 | 18,79 | 97,13 |
| Итого | | 7,04 | 5,99 | 1,54 | 45,39 | 219,45 |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 108 | 9,68 | 0,00 | 0,00 | 11,42 | 45,68 |
| Итого | | 9,68 | 0,00 | 0,00 | 11,42 | 45,68 |
| **Обед** | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 60 | 7,02 | 0,51 | 1,10 | 4,60 | 31,41 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 155 | 5,39 | 1,26 | 1,69 | 10,04 | 60,65 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ | 190 | 27,26 | 10,33 | 7,70 | 22,47 | 208,91 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 150 | 6,02 | 0,77 | 0,05 | 17,57 | 74,36 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 31 | 2,30 | 2,14 | 0,25 | 13,36 | 64,26 |
| Итого | | 47,99 | 15,01 | 10,79 | 68,04 | 439,59 |
| **Ужин** | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 110 | 7,63 | 2,22 | 0,45 | 18,08 | 85,43 |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ) | 80 | 36,90 | 11,24 | 2,05 | 4,53 | 78,64 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 22 | 1,87 | 0,20 | 1,37 | 8,88 | 42,64 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 4,91 | 4,54 | 9,91 | 35,73 | 249,80 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/6 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 34,00 |
| Итого | | 51,96 | 18,20 | 13,78 | 75,62 | 490,51 |
| Всего | | 116,66 | 39,20 | 26,11 | 200,47 | 1 195,23 |

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