

Утверждаю

Заведующий

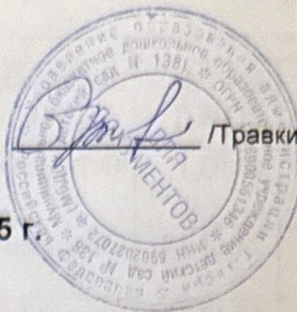
МБДОУ детский сад № 138

Гравкина Светлана Владимировна/

МЕНЮ

3 октября 2025 г.

Сад



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2016	199	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,08	6,40	32,32	211,96	0,58
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ (какао, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,84	3,14	12,32	89,70	0,52
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	1,68	0,18	12,58	60,00	0,00
Итого			405	10,60	9,72	57,22	361,66	1,10
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	100	0,26	0,05	8,20	34,14	0,42
Итого			100	0,26	0,05	8,20	34,14	0,42
Обед								
2016	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,70	2,37	4,11	40,45	1,92
2016	86	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	200	1,27	2,22	8,42	59,12	2,19
2016	271	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (рыба треска потрошенная обезглавленная, вода питьевая, лук репчатый, чеснок, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	10,04	5,05	0,79	88,48	0,52
2011	204	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,77	2,89	22,52	127,46	11,38
2016	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), виноград сушеный (изюм), вода питьевая, сахар песок)	180	0,10	0,02	7,78	31,86	0,00
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	33	2,18	0,40	11,22	56,27	0,00
Итого			683	17,06	12,95	54,84	403,64	16,01
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	122	3,39	3,86	4,88	68,46	0,81
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	31	2,08	0,22	15,59	74,40	0,00
Итого			153	5,47	4,08	20,47	142,86	0,81
Ужин								
2016	432	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ (джем, мука пшеничная 1 сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	200/30	6,57	8,57	52,86	312,29	4,43
2016	411	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай-заварка, вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			410	6,57	8,57	52,86	312,29	4,43
Всего				39,96	35,37	193,59	1 254,59	22,77

Медсестра

Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар