

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 138

Травкина Светлана Владимировна/

МЕНЮ

25 декабря 2025 г.

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2016	182	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, крупа ячневая, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,97	4,94	16,94	128,66	0,51
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,82	3,04	13,76	94,33	0,51
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	1,68	0,25	12,50	60,00	0,00
Итого			405	8,47	8,23	43,20	282,99	1,02
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	100	0,25	0,05	8,41	34,92	0,42
Итого			100	0,25	0,05	8,41	34,92	0,42
Обед								
2016	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200	1,71	2,26	13,28	80,58	6,58
2016	166	КАПУСТА ТУШЁННАЯ С МЯСОМ (говядина б/к, капуста белокочанная, полуфабр свинина котлетн.мясо, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	9,22	15,58	6,77	205,39	23,50
2016	397	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	180	0,20	0,01	31,70	127,90	0,13
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	31	2,05	0,37	10,54	52,86	0,00
Итого			561	13,18	18,22	62,29	466,73	30,21
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	111	3,08	3,52	4,44	62,28	0,74
2016	452	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная 1 сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, ванилин)	50	4,40	3,70	28,05	163,14	0,10
Итого			161	7,48	7,22	32,49	225,42	0,84
Ужин								
2016	203	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная, ванилин)	150	14,48	9,30	20,78	227,41	0,15
2016	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	30	0,99	1,17	7,63	45,11	0,06
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай-заварка, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	8,96	35,81	0,00
Итого			360	15,47	10,47	37,37	308,33	0,21
Всего				44,85	44,19	183,76	1 318,39	32,70

Медсестра

Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар