

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 1

Травкина Светлана Владимировна

# МЕНЮ

16 марта 2026 г.

## Сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2016	199	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар, песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	5,88	6,43	30	56
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ (какао, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар, песок)	180	2,43	2,67	1	0,45
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	1,68	0,18		0,00
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>9,99</b>	<b>9,28</b>	<b>54,36</b>	<b>345,64</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар, песок)	100	0,25	0,05	7,94	33,09
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,25</b>	<b>0,05</b>	<b>7,94</b>	<b>33,09</b>
<b>Обед</b>							
2016	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ (ЧЕСНОКОМ) (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,67	3,13	3,93	46,48
2016	95	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбные консервы, картофель, морковь, лук репчатый, пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	1,19	2,74	8,15	62,03
2016	325	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (полуфабрикат свинина котлетн. мясо, куриная грудка, лук репчатый, яйца куриные (шт.), мука пшеничная 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50/30	10,11	18,67	2,25	217,25
2016	330	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,12	3,73	32,51	176,44
2016	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ БЕЗ САХАРА (сухофрукты (смесь), вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	1,98	0,36	10,20	51,20
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>17,07</b>	<b>28,63</b>	<b>57,04</b>	<b>553,40</b>
<b>Полдник</b>							
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5% жирности)	116	3,22	3,67	4,64	65,09
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,01	0,21	15,09	72,00
<b>Итого</b>			<b>146</b>	<b>5,23</b>	<b>3,88</b>	<b>19,73</b>	<b>137,09</b>
<b>Ужин</b>							
2016	203	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (крупа рисовая, вода питьевая, творог 9,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар, песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, ванилин)	150	7,99	6,67	32,77	224,33
2016	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	30	0,86	1,02	6,64	39,26
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай-заварка, вода питьевая, сахар, песок)	180	0,00	0,00	7,73	30,91
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>8,85</b>	<b>7,69</b>	<b>47,14</b>	<b>294,50</b>
<b>Всего</b>				<b>41,39</b>	<b>49,53</b>	<b>186,71</b>	<b>1 363,72</b>

Медсестра

Никодимова Татьяна Федоровна

Повар