

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 138

Травкина Светлана Владимировна/

МЕНЮ

16 января 2026 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	4,56	7,40	27,19	194,34	0,53
2016	414	КАКАО С МОЛОКОМ (какао, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,29	2,52	11,47	78,37	0,42
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	1,68	0,25	12,50	60,00	0,00
Итого			405	8,53	10,17	51,16	332,71	0,95
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	100	0,24	0,05	7,71	32,09	0,40
Итого			100	0,24	0,05	7,71	32,09	0,40
Обед								
2016	34.2	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МОРКОВЬЮ (свекла, морковь, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,58	2,11	3,30	34,75	1,31
2005	101	СУП ХАРЧО (картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, вода питьевая, куриная грудка, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,04	4,89	17,99	136,34	6,56
2016	303	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (куриная грудка, лук репчатый, полуфабр.свинина котлетн.мясо, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	50/30	8,46	17,99	2,91	207,39	0,59
2011	84	ОВОЩИ ТУШЁНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (картофель, морковь, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1 сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,82	3,39	19,51	120,17	9,42
2016	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	4,87	19,49	0,00
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	32	2,11	0,38	10,88	54,56	0,00
Итого			692	19,01	28,76	59,46	572,70	17,88
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	127	3,53	4,02	5,08	71,26	0,85
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,01	0,30	15,00	72,00	0,00
Итого			157	5,54	4,32	20,08	143,26	0,85
Ужин								
2016	432	ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ (джем, мука пшеничная 1 сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200/30	8,29	7,99	64,46	360,58	3,40
2016	411	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай-заварка, вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			410	8,29	7,99	64,46	360,58	3,40
Всего				41,61	51,29	202,87	1 441,34	23,48

Медсестра

Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар