

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 138

Гравкина Светлана Владимировна

МЕНЮ

13 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	6,23	5,67	30,03	196,84	0,53
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай-заварка, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	7,80	31,18	0,00
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	2,00	0,25	12,50	65,00	0,00
Итого			405	8,23	5,92	50,33	293,02	0,53
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	100	0,26	0,05	8,15	33,94	0,43
Итого			100	0,26	0,05	8,15	33,94	0,43
Обед								
2016	88	СУП ВЕРМЕШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (куриная грудка, вермишель, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200	4,21	5,79	10,10	109,43	2,48
2016	200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, морковь, лук репчатый, сахар песок, мука пшеничная 1 сорт, соль йодированная)	130	3,03	1,91	11,31	76,38	26,69
2016	322	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (куриная грудка, полуфабр.свинина котлетн.месо, хлеб пшеничный, вода питьевая, мука пшеничная 1 сорт, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	9,98	17,42	5,80	219,79	0,55
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)	30	1,98	0,36	10,20	51,15	0,00
Итого			610	19,20	25,48	42,28	476,24	29,72
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	120	3,33	3,80	4,80	67,33	0,80
2016	123	ГРЕНКА ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшеничный)	40	4,90	0,63	30,40	147,28	0,00
Итого			160	8,23	4,43	35,20	214,61	0,80
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ (горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,92	1,94	2,31	30,50	1,39
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	9,55	9,95	1,94	135,59	0,16
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай-заварка, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	7,80	31,18	0,00
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,60	0,20	10,00	52,00	0,00
Итого			350	12,07	12,09	22,05	249,27	1,55
Всего				47,99	47,97	158,01	1 267,08	33,03

Медсестра

Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар

Утверждаю

Заведующий

О/ детский сад № 138

Ирина Владимировна/

МЕНЮ

14 января 2026 г.

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав		Жи- ры, г	Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белок, г	Угле- воды, г			
Завтрак								
2016	182	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200			20,35	157,27	0,54
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180		2,88	12,34	86,70	0,48
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	35	2,80	0,35	17,50	91,00	0,00
2016	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,00	0,05	46,20	0,00
Итого			422	10,76	14,23	50,24	381,17	1,02
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	100	0,27	0,06	8,41	35,04	0,45
Итого			100	0,27	0,06	8,41	35,04	0,45
Обед								
2016	37	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦОМ СОЛЕНЫМ (свекла, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,61	2,78	2,95	39,61	1,64
2016	86	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (куриная грудка, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	200	3,11	5,29	8,43	93,96	2,28
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай неразделанный, молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная 1 сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	8,63	4,94	5,22	100,20	0,18
2011	204	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,69	3,01	21,77	125,22	11,00
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)	30	1,98	0,36	10,20	51,20	0,00
Итого			680	17,22	16,39	80,27	538,09	15,23
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	126	3,50	3,99	5,04	70,70	0,84
2008		СУШКИ ПРОСТЫЕ (сушки простые)	21	1,97	1,26	14,07	75,39	0,00
Итого			147	5,47	5,25	19,11	146,09	0,84
Ужин								
2016	382	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С СОУСОМ №366 3-й ВАРИАНТ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1 сорт, томатная паста, чеснок, вода питьевая, соль йодированная)	180	3,35	4,82	19,61	136,31	15,85
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай-заварка, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	7,77	31,07	0,00
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	35	2,80	0,35	17,50	91,00	0,00
Итого			395	6,15	5,17	44,88	258,38	15,85
Всего				39,87	41,10	202,91	1 358,77	33,39

Медсестра _____ Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар _____