

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 138

Гравкина Светлана Владимировна/

МЕНЮ

1 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	182	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	5,40	6,33	21,29	164,47	0,53
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ (какао, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,31	2,55	11,63	79,37	0,43
2016	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,00	0,05	46,20	0,00
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	1,68	0,25	12,50	60,00	0,00
Итого			412	9,42	14,13	45,47	350,04	0,96
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	100	0,24	0,05	7,95	33,06	0,40
Итого			100	0,24	0,05	7,95	33,06	0,40
Обед								
2016	91	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, мука пшеничная 1 сорт, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	1,75	3,39	10,39	79,25	3,41
2016	318	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, мука пшеничная 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, лук репчатый, морковь, вода питьевая, соль йодированная)	50/10	10,06	8,89	2,47	130,79	1,30
2016	330	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	5,14	3,23	23,28	142,55	0,00
2016	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), виноград сушеный (изюм), вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,10	0,02	7,65	31,30	0,00
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	1,98	0,36	10,20	51,15	0,00
Итого			600	19,03	15,89	53,99	435,04	4,71
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	109	3,03	3,45	4,36	61,16	0,73
2008		СУШКИ ПРОСТЫЕ (сушки простые)	25	2,35	1,50	16,75	89,75	0,00
Итого			134	5,38	4,95	21,11	150,91	0,73
Ужин								
2016	46	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, горошек зеленый консервы, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	2,39	7,25	14,66	134,45	7,32
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай-заварка, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	7,89	31,54	0,00
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	22	1,47	0,22	11,00	52,80	0,00
Итого			382	3,86	7,47	33,55	218,79	7,32
Всего				37,93	42,49	162,07	1 187,84	14,12

Медсестра _____ Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар _____