

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 138

Травкина Светлана Владимировна/

МЕНЮ

21 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	100	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	4,51	6,38	27,28	185,32	0,52
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,61	2,79	12,43	86,02	0,47
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	1,68	0,18	12,58	60,00	0,00
Итого			405	8,80	9,35	52,29	331,34	0,99
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	100	0,26	0,05	8,21	34,14	0,42
Итого			100	0,26	0,05	8,21	34,14	0,42
Обед								
2016	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,70	1,96	4,08	36,69	1,92
2016	83	СУП ОВОЩНОЙ НА К/Б (куриная грудка, капуста белокочанная, картофель, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200	3,20	3,82	9,29	84,81	7,13
2016	255	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (говяжья печень, мука пшеничная 1 сорт, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	40/40	11,95	6,39	1,75	126,64	8,78
2016	218	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (макароны, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	130	4,94	3,57	30,16	172,60	0,00
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)	36	2,38	0,43	12,24	61,38	0,00
Итого			676	23,37	16,18	89,22	610,02	17,96
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	121	3,36	3,83	4,84	67,89	0,81
2016	123	ГРЕНКА ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшеничный)	40	4,90	0,63	30,40	147,28	0,00
Итого			161	8,26	4,46	35,24	215,17	0,81
Ужин								
2016	21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	0,71	1,96	4,04	37,00	6,55
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	110	8,56	10,81	2,11	140,21	0,19
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай-заварка, вода питьевая, лимон, сахар песок)	180	0,02	0,00	7,99	32,42	0,36
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	2,00	0,25	12,50	65,00	0,00
Итого			365	11,29	13,02	26,64	274,63	7,10
Всего				51,98	43,06	211,60	1 465,30	27,28

Медсестра

Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар