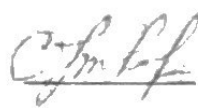


Утверждаю


МБДОУ д/с
Травкина Светлана

МЕНЮ

28 января 2026 г.

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мины С, г
				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	6,40	8,91	26,45	212,29	
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,90	2,40	14,40	91,00	
2016	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,00	0,05	46	
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,40	0,30	15,00	78,00	0,00
Итого			417	11,73	16,61	55,90	427,49	1,69
II Завтрак								
2016	418	СОК ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,40	2,00
Итого			100	0,50	0,00	10,10	42,40	2,00
Обед								
2016	37	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦОМ СОЛЕНЫМ (свекла, огурцы соленные, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,64	2,48	3,16	37,93	1,74
2016	86	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	200	1,54	3,14	8,98	70,71	5,78
2016	293	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина бл, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная 1 сорт, вода питьевая, соль йодированная)	40/30	13,74	13,38	2,55	185,55	0,88
2016	330	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	130	7,45	5,30	32,60	211,70	0,00
2016	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	8,85	35,37	0,00
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	1,98	0,36	10,20	51,20	0,00
Итого			660	25,35	24,66	66,34	592,46	8,40
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	180	5,00	5,70	7,20	101,00	1,20
2016	452	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная 1 сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер 3,2% жирности)	70	5,10	8,80	37,70	250,10	0,00
Итого			250	10,10	14,50	44,90	351,10	1,20
Ужин								
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер 3,2% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, соль йодированная)	80	6,80	7,91	1,73	105,62	0,16
2016	362	РАГУ ОВОЩНОЕ С СОУСОМ №366 (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1 сорт, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная)	150	2,74	6,51	17,16	139,10	12,71
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай-заварка, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	9,82	39,26	0,00
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,40	0,30	15,00	78,00	0,00
Итого			440	11,94	14,72	43,71	361,98	12,87
Всего				59,62	70,49	220,95	1 775,43	26,16

Медсестра _____ Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар _____