

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 138

Травкина Светлана Владимировна/

МЕНЮ

15 октября 2025 г.

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- щен- 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	5,15	4,97	19,65	144,78	0,53
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая)	180	2,66	2,85	11,84	84,29	0,48
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	2,00	0,25	12,50	65,00	0,00
Итого			405	9,81	8,07	43,99	294,07	1,01
II Завтрак								
2008	441	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,39	0,39	9,57	45,94	4,03
Итого			100	0,39	0,39	9,57	45,94	4,03
Обед								
2016	37	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦОМ СОЛЕНЫМ (свекла, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,65	0,86	3,14	23,39	1,76
2016	86	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, бройлеры цыпката потрош. 1 категории, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	200	2,90	2,63	8,48	69,46	2,11
2016	271	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба треска потрошенная обезглавленная, хлеб пшеничный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, чеснок)	70	8,73	1,82	0,99	55,08	0,54
2011	204	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,47	1,53	20,11	104,35	10,17
2016	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), виноград сушеный (изюм), вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,09	0,02	6,94	28,38	0,00
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	1,98	0,36	10,20	51,20	0,00
Итого			680	16,82	7,22	49,86	331,86	14,58
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2.5 % жирности)	106	2,94	3,36	4,24	59,48	0,71
2016	452	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная 1 сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер. 3.2% жирности)	50	3,14	2,14	20,50	114,06	0,10
Итого			156	6,08	5,50	24,74	173,54	0,81
Ужин								
2016	203	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (крупа рисовая, вода питьевая, творог 0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	8,96	4,87	31,73	208,07	0,08
2016	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер 3.2% жирности)	30	0,42	0,46	0,68	8,62	0,08
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай-заварка, вода питьевая, лимон, сахар песок)	180	0,02	0,00	7,32	29,71	0,36
Итого			360	9,40	5,33	39,73	246,40	0,52
Всего				42,50	26,51	167,89	1 091,81	20,95

Медсестра

Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар