

Утверждаю

МБДО

Правкина С.С.

МЕНЮ

30 января 2026 г.

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г			
Завтрак								
2016	199	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С САХАРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, молоко пастер. 3.2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	4,53	5,17	27,56	175,77	0,52
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая)	180	2,89	3,10	12,78	91,42	0,52
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	1,68	0,25	12,50	60,00	0,00
Итого			405	9,10	8,52	52,84	327,19	1,04
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	100	0,24	0,05	7,80	32,47	0,40
Итого			100	0,24	0,05	7,80	32,47	0,40
Обед								
2016	34 2	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МОРКОВЬЮ (свекла, морковь, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,58	2,12	3,29	34,78	1,31
2005	101	СУП ХАРЧО (картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, вода питьевая, куриная грудка, томатная паста, соль йодированная, чеснок)	200	3,97	2,16	16,96	103,53	5,99
2016	322	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ (куриная грудка, хлеб пшеничный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	9,43	11,07	0,66	139,73	0,71
2011	84	ОВОЩИ ТУШЁНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (картофель, морковь, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1 сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,66	3,26	17,34	109,76	8,32
2016	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	4,91	19,62	0,00
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	32	2,11	0,38	10,88	54,56	0,00
Итого			682	18,75	18,99	54,04	461,98	16,33
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2.5 % жирности)	135	3,75	4,28	5,40	75,75	0,90
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,01	0,30	15,00	72,00	0,00
Итого			165	5,76	4,58	20,40	147,75	0,90
Ужин								
2016	432	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ (джем, повидло, мука пшеничная 1 сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, молоко пастер. 3.2% жирности, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200/30	7,55	8,53	57,18	334,91	1,30
2016	411	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай-заварка, вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			410	7,55	8,53	57,18	334,91	1,30
Всего				41,40	40,67	192,26	1 304,30	19,97

Медсестра _____ Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар _____