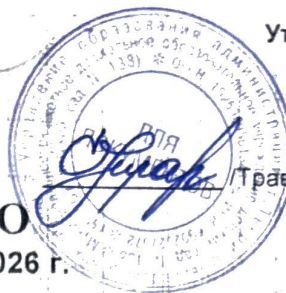


Утверждаю



Заведующий
МБДОУ детский сад № 138
Травкина Светлана Владимировна

МЕНЮ

8 апреля 2026 г.

Сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2016	199	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	4,62	5,66	28,31	175,51	0,54
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ (какао, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,35	2,59	11,37	78,75	0,43
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	1,68	0,25	12,50	60,00	0,00
Итого			405	8,65	8,50	50,18	314,26	0,97
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	100	0,26	0,05	8,15	34,00	0,44
Итого			100	0,26	0,05	8,15	34,00	0,44
Обед								
2016	91	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, мука пшеничная 1 сорт, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	2,72	4,75	9,00	90,01	3,07
2016	271	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	7,57	5,06	1,99	83,87	0,25
2011	204	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,10	2,61	16,99	99,98	8,58
2016	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	4,76	19,05	0,00
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	1,98	0,36	10,20	51,15	0,00
Итого			630	14,37	12,78	42,94	344,06	11,90
Полдник								
2016	420	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	140	3,89	4,43	5,60	78,56	0,93
2008		СУШКИ ПРОСТЫЕ (сушки простые)	23	2,16	1,38	15,41	82,57	0,00
Итого			163	6,05	5,81	21,01	161,13	0,93
Ужин								
2016	46	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, горошек зеленый консервы, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	2,19	6,65	13,05	121,67	6,48
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай-заварка, вода питьевая, лимон, сахар песок)	180	0,01	0,00	7,61	30,62	0,19
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,01	0,30	15,00	72,00	0,00
Итого			390	4,21	6,95	35,66	224,29	6,67
Всего				33,54	34,09	157,94	1 077,74	20,91

Медсестра

Никодимова Татьяна Федоровна

Повар