

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 138

Гравкина Светлана Владимировна/

МЕНЮ

8 октября 2025 г.

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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	4,58	5,77	27,40	180,64	0,54
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,70	2,87	12,65	87,93	0,48
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	1,68	0,18	12,58	60,00	0,00
Итого			405	8,96	8,82	52,63	328,57	1,02
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	100	0,24	0,05	7,89	32,79	0,40
Итого			100	0,24	0,05	7,89	32,79	0,40
Обед								
2016	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,69	3,12	4,02	46,80	1,88
2016	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	1,58	2,60	9,79	69,35	4,87
2016	292	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, куриная грудка, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, соль йодированная)	200	11,32	10,96	22,86	236,03	12,18
2016	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	4,92	19,67	0,00
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	1,98	0,36	10,20	51,20	0,00
Итого			660	15,57	17,04	51,79	423,05	18,93
Полдник								
2016	420	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности)	116	3,22	3,67	4,64	65,09	0,77
2008		СУШКИ ПРОСТЫЕ (сушки простые)	24	2,26	1,44	16,08	86,16	0,00
Итого			140	5,48	5,11	20,72	151,25	0,77
Ужин								
2016	21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	0,69	2,06	3,91	37,37	6,58
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, соль йодированная)	110	9,34	10,60	2,22	141,83	0,20
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай-заварка, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	7,91	31,61	0,00
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,34	0,14	10,06	48,00	0,00
Итого			360	11,37	12,80	24,10	258,81	6,78
Всего				41,62	43,82	157,13	1 194,47	27,90

Медсестра

Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар