

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 138

Гравкина Светлана Владимировна

МЕНЮ

27 января 2026 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, молоко пастер. 3.2% жирности, сахар песок, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	4,50	4,10	31,00	182,00	1,29
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ (какао, молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	3,80	3,30	15,50	106,00	1,44
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,40	0,30	15,00	78,00	0,00
2016	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,00	0,05	46,20	0,00
Итого			417	10,73	12,70	61,55	412,20	2,73
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	42	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,57	1,25	5,46	35,85	0,91
2016	88	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, вермишель, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200	3,90	5,15	10,02	102,15	2,43
2016	327	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (КУРИНОЕ) (куриная грудка, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1 сорт, лук репчатый, соль йодированная)	70	11,17	16,82	3,57	210,18	0,47
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, морковь, лук репчатый, сахар песок, мука пшеничная 1 сорт, соль йодированная)	130	3,10	3,60	12,35	95,89	26,58
2016	390	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,09	0,09	13,68	56,45	0,94
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	2,64	0,48	13,60	68,20	0,00
Итого			670	21,47	27,39	58,68	568,72	31,33
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	180	5,00	5,70	7,20	101,00	1,20
2016	449	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная 1 сорт, сахар песок, дрожжи, молоко пастер. 3.2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	50	4,86	3,42	29,16	167,03	0,13
Итого			230	9,86	9,12	36,36	268,03	1,33
Ужин								
2016	21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ (капуста белокочанная, свекла, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,80	2,39	3,83	40,33	6,64
2016	271	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная)	70	8,58	7,00	3,79	112,74	0,39
2011	204	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,84	4,59	22,97	144,84	11,60
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай-заварка, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	9,61	38,42	0,00
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,40	0,30	15,00	78,00	0,00
Итого			480	14,62	14,28	55,20	414,33	18,63
Всего				57,18	63,49	221,89	1 705,68	56,02

Медсестра _____ Никодимова Татьяна Федоровна

Повар _____