

Заведующий
МБДОУ детский сад № 138
Гавкина Светлана Владимировна/

МЕНЮ

26 января 2026 г.

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак								
2016	101	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	5,97	5,50	17,10	142,40	0,90
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,58	2,75	12,36	85,13	0,46
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,40	0,30	15,00	78,00	0,00
Итого			410	10,95	8,55	44,46	305,53	1,36
II Завтрак								
2016	418	СОК ПЛОДОВО-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	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ (ЧЕСНОКОМ) (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,74	2,40	4,28	41,54	2,02
2016	73	ЩИ НА К/Б С СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, сметана 15% жирности, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200	1,59	2,09	7,25	54,98	10,10
2016	321	ПЛОВ С МЯСОМ (куриная грудка, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	200	12,34	13,04	26,85	274,54	2,14
2016	390	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,08	0,08	13,67	56,26	0,84
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	1,98	0,36	10,20	51,20	0,00
Итого			660	16,73	17,97	62,25	478,52	15,10
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	151	4,19	4,78	6,04	84,73	1,01
2008		СУШКИ ПРОСТЫЕ (сушки простые)	27	2,54	1,62	18,09	96,93	0,00
Итого			178	6,73	6,40	24,13	181,66	1,01
Ужин								
2016	247	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог 9,0% жирности, морковь, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), крупа манная, мука пшеничная 1 сорт, масло подсолнечное рафинированное)	150	20,73	13,57	26,26	314,06	0,51
2016	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная 1 сорт, сахар песок)	30	1,19	1,05	5,27	35,50	0,17
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай-заварка, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	7,81	31,23	0,00
Итого			360	21,92	14,62	39,34	380,79	0,68
Всего				56,83	47,54	180,28	1 388,90	20,15

Медсестра _____ Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар _____