

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ детский сад № 138
г. Светланск Владимирова/

МЕНЮ

17 марта 2026 г.
Сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			Витамин С, мг	
				Б, г	Ж, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2016	100	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, вермишель, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	5,75	5,20	18,80	145,20	0,90
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,63	2,79	12,51	86,43	0,47
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	1,68	0,18	12,58	60,00	0,00
Итого			405	10,06	8,17	43,89	291,63	1,37
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	100	0,25	0,05	8,11	33,75	0,42
Итого			100	0,25	0,05	8,11	33,75	0,42
Обед								
2016	37	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦОМ СОЛЕНЫМ (свекла, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,60	0,82	2,90	28,69	1,60
2016	83	СУП ОВОЩНОЙ НА К/Б (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, горошек зелёный консервы, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200	3,10	2,36	7,64	64,53	6,33
2016	255	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (говядья печень, мука пшеничная 1 сорт, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	40/40	11,91	4,10	1,90	106,31	8,73
2016	218	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (макарон, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,80	3,65	29,25	169,16	0,00
2016	397	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	180	0,20	0,01	31,70	127,90	0,13
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	1,98	0,36	10,20	50,15	0,00
Итого			670	22,59	11,30	83,59	540,74	16,79
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	119	3,46	2,98	4,77	69,18	0,83
2016	123	ГРЕНКА ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшеничный)	40	4,90	0,63	30,40	147,28	0,00
Итого			159	8,36	3,61	35,17	210,46	0,83
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ (горошек зелёный консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,91	0,71	2,02	17,99	1,26
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт), молоко пастер 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	9,85	11,87	2,33	155,88	0,21
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай заварка, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	7,89	31,53	0,00
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	32	2,56	0,32	16,00	88,20	0,00
Итого			382	13,32	12,90	28,24	288,60	1,47
Всего				54,58	36,03	199,00	1 365,18	20,88

Медсестра

Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар