

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 138

Гравкина Светлана Владимировна/

МЕНЮ

9 октября 2025 г.

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- щен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2016	183	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С ТЫКВОЙ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшено, тыква свежая, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	6,27	6,52	28,08	196,74	0,87
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ (какао, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,31	2,55	11,63	79,37	0,43
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	28	2,24	0,28	14,00	72,80	0,00
Итого			415	10,89	15,16	53,78	401,41	1,30
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	100	0,24	0,05	7,95	33,06	0,40
Итого			100	0,24	0,05	7,95	33,06	0,40
Обед								
2016	94	СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, мука пшеничная 1 сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	3,28	4,06	7,88	81,45	0,72
2016	315	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, крупа рисовая, полуфабр. свинина котлетн. мясо, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	8,54	16,03	17,77	250,71	14,58
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)	33	2,18	0,40	11,22	56,32	0,00
Итого			563	14,20	20,50	68,57	516,38	15,43
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	117	3,25	3,71	4,68	65,65	0,78
2016	123	ГРЕНКА ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшеничный)	40	4,90	0,63	30,40	147,28	0,00
Итого			157	8,15	4,34	35,08	212,93	0,78
Ужин								
2016	203	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (крупа рисовая, вода питьевая, творог 0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	10,03	7,32	34,10	244,03	0,08
2016	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	30	0,89	1,06	6,88	40,64	0,05
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай-заварка, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	7,89	31,54	0,00
Итого			360	10,92	8,38	48,87	316,21	0,13
Всего				44,40	48,43	214,25	1 479,99	18,04

Медсестра

Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар