

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 138

Гравкина Светлана Владимировна/

**МЕНЮ**

29 января 2026 г.

**Сад**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                               | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                  |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2016                          | 182                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупа пшеничная, крупа ячневая, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)         | 200   | 4,42              | 5,30       | 16,97            | 134,00                                             | 0,60                  |
| 2016                          | 416                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)                                                                                              | 180   | 3,22              | 3,56       | 12,93            | 97,49                                              | 0,60                  |
| 2016                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                               | 25    | 2,00              | 0,25       | 12,50            | 65,00                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                  | 405   | 9,64              | 9,11       | 42,40            | 296,49                                             | 1,20                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2016                          | 403                 | ЯБЛОКИ<br>(яблоки)                                                                                                                                                               | 100   | 0,44              | 0,44       | 10,67            | 51,20                                              | 4,49                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                  | 100   | 0,44              | 0,44       | 10,67            | 51,20                                              | 4,49                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2016                          | 22                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ<br>(капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота)                                                    | 50    | 0,54              | 2,42       | 4,71             | 43,48                                              | 4,66                  |
| 2016                          | 63                  | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА КБ<br>(сметана 15% жирности, свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)     | 200   | 1,05              | 4,23       | 8,27             | 75,45                                              | 2,91                  |
| 2016                          | 292                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, соль йодированная)                      | 200   | 10,58             | 9,87       | 17,87            | 203,39                                             | 10,00                 |
| 2016                          | 394                 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)                                                                                      | 180   | 0,00              | 0,00       | 4,84             | 19,35                                              | 0,00                  |
| 2016                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной)                                                                                                                                                     | 30    | 1,98              | 0,36       | 10,20            | 51,20                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                  | 660   | 14,15             | 16,88      | 45,89            | 392,87                                             | 17,57                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2016                          | 420                 | КЕФИР<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                  | 125   | 3,47              | 3,96       | 5,00             | 70,14                                              | 0,83                  |
| 2016                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                               | 30    | 2,40              | 0,30       | 15,00            | 78,00                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                  | 155   | 5,87              | 4,26       | 20,00            | 148,14                                             | 0,83                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                  |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2016                          | 203                 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ<br>(крупа рисовая, вода питьевая, творог 0% жирности, яйца куриные (шт.) сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, ванилин) | 150   | 8,67              | 5,41       | 32,60            | 215,06                                             | 0,07                  |
| 2016                          | 369                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)<br>(молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)                                                                                                            | 30    | 0,93              | 1,11       | 7,21             | 42,57                                              | 0,05                  |
| 2016                          | 411                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай-заварка, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                       | 180   | 0,00              | 0,00       | 7,70             | 30,80                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                  | 360   | 9,60              | 6,52       | 47,51            | 288,43                                             | 0,12                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                  |       | 39,70             | 37,21      | 166,47           | 1 177,13                                           | 24,21                 |

Медсестра

Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар