

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 38

Травкина Светлана Владимировна

МЕНЮ

21 января 2026 г.

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2016	199	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, молоко пастер 3.2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	4,80	6,01	27,56	184,53	0,58
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер 3.2% жирности, вода питьевая)	180	2,95	3,13	12,77	91,87	0,52
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	1,68	0,18	12,58	60,00	0,00
2016	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,03	5,00	0,05	46,20	0,00
Итого			412	9,46	14,32	52,96	382,60	1,10
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	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (свекла, чеснок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,78	1,84	4,42	37,21	1,90
2016	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, куриная грудка, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	3,69	4,49	10,56	97,46	5,39
2016	272	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (рыба минтай неразделанный, морковь, лук репчатый, хлеб пшеничный, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	7,12	2,31	1,97	57,55	0,86
2016	330	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,87	2,82	30,17	157,43	0,00
2016	366	СОУС ТОМАТНЫЙ №366 (мука пшеничная 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, лук репчатый, морковь, вода питьевая)	30	0,30	1,30	2,40	22,35	0,70
2016	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	4,80	19,21	0,00
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	1,98	0,36	10,20	51,20	0,00
Итого			690	16,74	13,12	64,52	442,41	8,85
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2.5 % жирности)	152	4,22	4,81	6,08	85,29	1,01
2008		СУШКИ ПРОСТЫЕ (сушки простые)	22	2,07	1,32	14,74	78,98	0,00
Итого			174	6,29	6,13	20,82	164,27	1,01
Ужин								
2016	362	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С СОУСОМ №366 3-й ВАРИАНТ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1 сорт, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная)	180	2,98	5,57	17,65	133,80	15,20
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай-заварка, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	7,61	30,43	0,00
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,34	0,14	10,06	48,00	0,00
Итого			380	4,32	5,71	35,32	212,23	15,20
Всего				37,31	39,28	183,72	1 243,91	28,16

Медсестра _____ Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар _____

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 138

Гравкина Светлана Владимировна/

МЕНЮ

20 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	194	КАША "ЯНТАРНАЯ" (пшено, молоко пастер 3.2% жирности, вода питьевая, сахар песок, яблоки, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,26	7,38	32,84	228,51	1,72
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ (какао, молоко пастер 3.2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,66	2,93	14,06	93,97	0,49
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	27	1,81	0,19	13,58	64,80	0,00
Итого			407	11,73	10,50	60,48	387,28	2,21
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		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные)	50	0,39	0,05	0,83	6,36	2,45
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, куриная грудка, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, вода питьевая)	200	3,26	4,03	6,86	77,39	9,90
2016	327	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (КУРИНОЕ) (куриная грудка, яйца куриные (шт.), молоко пастер 3.2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1 сорт, лук репчатый, соль йодированная)	70	10,15	13,03	2,14	166,00	0,13
2011	204	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,57	2,65	20,88	117,95	10,55
2016	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	1,98	0,36	10,20	51,20	0,00
Итого			680	18,35	20,12	45,75	438,25	23,03
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2.5 % жирности)	118	3,28	3,74	4,72	66,21	0,79
2016	123	ГРЕНКА ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшеничный)	40	4,90	0,63	30,40	147,28	0,00
Итого			158	8,18	4,37	35,12	213,49	0,79
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	25	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2016	218	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (макароны, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,92	4,25	29,95	177,77	0,00
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай-заварка, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	7,84	31,35	0,00
Итого			335	7,40	6,49	37,93	239,77	0,00
Всего				46,16	41,48	189,38	1 321,19	28,03

Медсестра

Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар