

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 138

Гравкина Светлана Владимировна/

МЕНЮ

15 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	182	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная, крупа ячневая, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,09	5,65	16,54	134,16	0,53
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ (какао, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,85	3,15	12,21	89,30	0,53
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	29	2,32	0,29	14,50	75,40	0,00
Итого			409	9,26	9,09	43,25	298,86	1,06
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	100	0,26	0,05	8,13	33,88	0,43
Итого			100	0,26	0,05	8,13	33,88	0,43
Обед								
2016	63	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НА КБ (сметана 15% жирности, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	1,50	4,10	9,52	81,50	7,43
2016	292	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (полуфабр свинина котлетн.мясо, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, соль йодированная)	200	8,38	22,48	20,80	319,91	11,02
2016	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	4,74	18,95	0,00
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	1,98	0,36	10,20	51,20	0,00
Итого			610	11,86	26,94	45,26	471,56	18,45
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	122	3,39	3,86	4,88	68,46	0,81
2016	450	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ (мука пшеничная 1 сорт, сахар песок, ванилин, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер 3,2% жирности, соль йодированная)	50	3,95	4,06	27,24	161,00	0,00
Итого			172	7,34	7,92	32,12	229,46	0,81
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, соль йодированная, ванилин)	150	9,20	6,07	38,07	244,94	0,07
2016	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	30	1,09	1,28	8,34	49,31	0,06
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай-заварка, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	7,58	30,27	0,00
Итого			360	10,29	7,35	53,99	324,52	0,13
Всего				39,01	51,35	182,75	1 358,28	20,88

Медсестра

Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар