

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 138

Гравкина Светлана Владимировна/

МЕНЮ

7 октября 2025 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	182	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	5,22	6,35	20,17	159,47	0,54
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ (какао, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,90	3,20	12,35	90,60	0,54
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (хлеб пшеничный, масло сладко-сливочное несоленое)	25/5	0,02	3,45	0,03	31,31	0,00
Итого			410	8,14	13,00	32,55	281,38	1,08
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	100	0,26	0,05	8,17	34,03	0,44
Итого			100	0,26	0,05	8,17	34,03	0,44
Обед								
2016		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,57	0,10	2,41	12,00	15,00
2016	87	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, хлеб пшеничный, соль йодированная)	200/10	4,55	2,05	14,01	93,05	3,03
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	12,27	16,58	3,31	211,53	0,64
2011	204	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,79	2,54	22,67	125,00	11,46
2016	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	4,80	19,20	0,00
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	32	2,11	0,38	10,88	54,61	0,00
Итого			692	22,29	21,65	58,08	515,39	30,13
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	116	3,22	3,67	4,64	65,09	0,77
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	31	2,08	0,22	15,59	74,40	0,00
Итого			147	5,30	3,89	20,23	139,49	0,77
Ужин								
2016	432	ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ (джем, мука пшеничная 1 сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, молоко пастер 3,2% жирности, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200/30	6,46	8,60	52,04	309,04	3,84
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай-заварка, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	7,65	30,60	0,00
Итого			410	6,46	8,60	59,69	339,64	3,84
Всего				42,45	47,19	178,72	1 309,93	36,26

Медсестра _____ Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар _____