

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 138

Травкина Светлана Владимировна/

МЕНЮ

2 февраля 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 "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	5,45	6,11	29,06	193,84	0,53
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ (какао, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,87	3,16	~12,25	89,68	0,53
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	1,68	0,18	12,58	60,00	0,00
Итого			405	10,00	9,45	53,89	343,52	1,06
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	100	0,24	0,05	7,71	32,13	0,40
Итого			100	0,24	0,05	7,71	32,13	0,40
Обед								
2016	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ (ЧЕСНОКОМ) (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,66	3,05	3,86	45,41	1,81
2016	95	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн консервы в масле, сардины атлант. , картофель, морковь, лук репчатый, пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	6,65	1,16	12,58	87,37	4,86
2016	303	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (говядина б/к, куриная грудка, лук репчатый, хлеб пшеничный, мука пшеничная 1 сорт, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	50/30	9,26	12,68	1,59	157,35	0,33
2016	330	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,32	2,90	34,84	178,61	0,00
2016	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	4,80	19,22	0,00
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	1,98	0,36	10,20	51,20	0,00
Итого			690	21,87	20,15	67,87	539,16	7,00
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	129	3,58	4,09	5,16	72,38	0,86
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,01	0,21	15,09	72,00	0,00
Итого			159	5,59	4,30	20,25	144,38	0,86
Ужин								
2016	203	ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ (творог 0% жирности, яйца куриные (шт), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, крупа манная, соль йодированная, ванилин)	150	13,63	8,40	16,40	198,24	0,14
2016	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, молоко пастер 3,2% жирности)	30	1,81	2,08	8,76	61,29	0,22
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай-заварка, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	7,60	30,35	0,00
Итого			360	15,44	10,48	32,76	289,88	0,36
Всего				53,14	44,43	182,48	1 349,07	9,68

Медсестра _____ Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар _____

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 138

Ирина Светлана Владимировна/

МЕНЮ

3 февраля 2026 г.

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Вых	состав		Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	
				Бел- ки, г	Угле- воды, г			
Завтрак								
2016	100	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, вермишель, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)			5,20	18,80	145,20	0,90
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,94	3,17	12,98	92,99	0,53
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	1,68	0,18	12,58	60,00	0,00
Итого			405	10,37	8,55	44,36	298,19	1,43
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	100	0,24	0,05	7,96	33,12	0,40
Итого			100	0,24	0,05	7,96	33,12	0,40
Обед								
2016	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,69	2,33	4,04	39,77	1,89
2016	83	СУП ОВОЩНОЙ НА М/Б (говядина б/к, капуста белокочанная, картофель, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200	2,93	2,99	8,63	73,46	6,77
2016	255	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (говяжья печень, мука пшеничная 1 сорт, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	40/40	14,60	6,31	1,89	140,30	10,78
2016	218	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (макароны, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,89	2,29	29,83	159,51	0,00
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)	30	1,98	0,36	10,20	51,15	0,00
Итого			670	25,29	14,29	86,29	592,09	19,57
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	132	3,67	4,18	5,28	74,07	0,88
2016	123	ГРЕНКА ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшеничный)	40	4,90	0,63	30,40	147,28	0,00
Итого			172	8,57	4,81	35,68	221,35	0,88
Ужин								
2016	21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	0,69	1,96	3,95	36,67	6,58
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	9,64	10,56	2,50	143,66	0,23
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай-заварка, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	7,97	31,87	0,00
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	24	1,92	0,24	12,00	62,40	0,00
Итого			364	12,25	12,76	26,42	274,60	6,81
Всего				56,72	40,46	200,71	1 419,35	29,09

Медсестра _____ Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар _____