

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 138

Гравкина Светлана Владимировна

МЕНЮ

11 марта 2026 г.

Сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг.
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	6,32	9,01	25,61	209,66	0,55
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,09	3,30	13,66	97,55	0,55
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,40	0,30	15,00	78,00	0,00
Итого			410	11,81	12,61	54,27	385,21	1,10
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	100	0,27	0,06	8,67	36,10	0,45
Итого			100	0,27	0,06	8,67	36,10	0,45
Обед								
2016	37	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦОМ СОЛЕНЫМ (свекла, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,66	1,92	3,45	33,99	1,79
2016	86	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	200	1,18	2,61	7,93	60,04	1,95
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (полуфабрикат свинина котлетн мясо, куриная грудка, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, соль йодированная)	200	9,96	22,27	18,44	314,58	9,75
2016	397	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на фруктовых экстрактах, 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	51,20	0,00
Итого			660	13,98	27,17	71,72	587,71	13,62
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5% жирности)	128	3,56	4,05	5,12	71,82	0,85
2016		ГРЕНКА ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшеничный)	40	3,20	0,40	20,00	104,00	0,00
Итого			168	6,76	4,45	25,12	175,82	0,85
Ужин								
2016	362	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С СОУСОМ №366 3-й ВАРИАНТ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная 1 сорт, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная)	180	2,67	4,99	15,65	119,05	14,15
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай-заварка, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	8,29	33,17	0,00
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,40	0,30	15,00	78,00	0,00
Итого			390	5,07	5,29	38,94	230,22	14,15
Всего				37,89	49,58	198,72	1415,06	30,17

Медсестра _____

Никодимова Татьяна Федоровна

Повар _____

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 138

Травкина Светлана Владимировна

МЕНЮ

10 марта 2026 г.

Сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2016	199	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (пшеница, молоко пастер 3,2% жирности, сахар песок, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	4,50	4,10	31,00	182,00	1,29
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ (какао, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,24	2,47	11,45	77,67	0,42
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	2,00	0,25	12,50	65,00	0,00
Итого			405	8,74	6,82	54,95	324,67	1,71
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА (сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)	100	0,26	0,05	8,31	34,62	0,44
Итого			100	0,26	0,05	8,31	34,62	0,44
Обед								
2016	88	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (куриная грудка, вермишель, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200	3,96	5,48	10,90	108,92	2,74
2016	321	ПЛОВ С МЯСОМ (полуфабрикат свинина котлетн мясо, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	200	12,00	33,67	35,70	494,60	1,93
2016	394	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,00	0,00	4,94	19,75	0,00
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	1,98	0,36	10,20	51,15	0,00
Итого			610	17,94	39,51	61,74	674,42	4,67
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5% жирности)	124	3,44	3,93	4,96	69,58	0,83
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,40	0,30	15,00	78,00	0,00
Итого			154	5,84	4,23	19,96	147,58	0,83
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО С ЛУКОМ (горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,99	1,95	2,59	31,84	1,53
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	10,06	11,70	2,33	155,10	0,21
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай заварка, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	7,81	31,23	0,00
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,60	0,20	10,00	52,00	0,00
Итого			350	12,65	13,85	22,73	270,17	1,74
Всего				45,43	64,46	167,69	1451,46	9,39

Медсестра

Никодимова Татьяна Федоровна

Повар