

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 138

Травкина Светлана Владимировна

МЕНЮ

9 апреля 2026 г.

Сад

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2016	182	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ <small>(крупа пшеничная, крупа ячневая, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	200	4,13	5,52	16,70	133,88	0,54
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	180	2,68	2,87	12,54	87,44	0,48
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничный)</small>	33	2,21	0,33	16,50	79,20	0,00
Итого			413	9,02	8,72	45,74	300,52	1,02
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА <small>(сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)</small>	100	0,27	0,06	8,51	35,44	0,45
Итого			100	0,27	0,06	8,51	35,44	0,45
Обед								
2016	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б <small>(бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)</small>	200	2,12	3,40	5,36	60,65	2,60
2016	166	ВЫПЕЧКА КАПУСТА А С МЯСОМ <small>(куриная грудка, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, капуста белокачанная, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	150	9,70	10,82	6,93	165,40	25,79
2016	397	КИСЕЛЬ <small>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)</small>	180	0,00	0,00	19,02	76,10	0,00
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной)</small>	32	2,11	0,38	10,88	54,56	0,00
Итого			562	13,93	14,60	42,19	356,71	28,39
Полдник								
2016	420	КЕФИР <small>(кефир 2,5% жирности)</small>	128	3,56	4,05	5,12	71,82	0,85
2016	452	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ <small>(мука пшеничная 1 сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности, ванилин, соль йодированная)</small>	50	4,32	3,89	26,42	158,07	0,11
Итого			178	7,88	7,94	31,54	229,89	0,96
Ужин								
2016	203	ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ <small>(творог 9,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, крупа манная, соль йодированная, ванилин)</small>	150	14,98	8,83	17,51	212,37	0,16
2016	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) <small>(молоко сгущенное с сахаром 0,5% жирности)</small>	30	0,85	1,00	6,55	38,68	0,05
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ <small>(чай-заварка, вода питьевая, лимон, сахар песок)</small>	180	0,01	0,00	7,94	31,98	0,19
Итого			360	15,84	9,83	32,00	283,03	0,40
Всего				46,94	41,15	159,98	1205,59	31,22

Медсестра

Никодимова Татьяна Федоровна

Повар