

Утверждаю

МБДОУ д/с

Травкина Светлана

МЕНЮ

23 января 2026 г.

Сад

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность	
				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	4,51	5,73	17,4		
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,01	3,21	10		0,54
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,01	0,21	15,09	72,00	0,00
Итого			410	9,53	9,15	45,52	305,87	1,14
II Завтрак								
2016	418	СОК ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ (сок яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,40	2,00
Итого			100	0,50	0,00	10,10	42,40	2,00
Обед								
2008	55	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	1,20	2,30	6,02	50,05	3,36
2016	82	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200	1,89	2,36	13,47	83,29	5,57
2016	322	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (куриная грудка, хлеб пшеничный, вода питьевая, мука пшеничная 1 сорт, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	10,83	12,89	5,15	179,65	0,84
2016	330	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,09	3,33	23,05	142,37	0,00
2016	390	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	30	1,98	0,36	10,20	51,15	0,00
Итого			660	21,15	21,40	81,77	604,11	11,49
Полдник								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	171	4,75	5,42	6,84	95,95	1,14
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,01	0,21	15,09	72,00	0,00
Итого			201	6,76	5,63	21,93	167,95	1,14
Ужин								
2016	432	ОЛАДЫ (мука пшеничная 1 сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200	6,37	9,33	38,15	262,15	0,00
2016	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер 3,2% жирности, мука пшеничная 1 сорт, сахар песок)	30	1,31	1,20	5,26	37,45	0,20
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ (чай-заварка, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	7,79	31,15	0,00
Итого			410	7,68	10,53	51,20	330,75	0,20
Всего				45,62	46,71	210,52	1 451,08	15,97

Медсестра

Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар