

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад № 38

Травкина Светлана Владимировна

МЕНЮ

24 февраля 2026 г.

Сад

Сборник рецептов	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2016	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАКАРОННЫМИ	200	5,75	5,20	18,80	145,20	0,90
<small>(картофель, морковь, свекла, макароны, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)</small>								
2016	414	НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,93	3,15	12,81	92,10	0,53
<small>(молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)</small>								
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,68	0,18	12,58	60,00	0,00
<small>(хлеб пшеничный)</small>								
Итого			405	10,36	8,53	44,19	297,30	1,43
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ СОКА	100	0,27	0,06	8,44	35,17	0,44
<small>(сок яблочный, вода питьевая, сахар песок)</small>								
Итого			100	0,27	0,06	8,44	35,17	0,44
Обед								
2016	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0,69	2,98	4,04	45,70	1,90
<small>(свекла, масло подсолнечное рафинированное)</small>								
2016	83	СУП ОВОЩНОЙ НА К/Б	200	3,59	4,22	8,67	87,29	7,55
<small>(куриная грудка, капуста белокочанная, картофель, горошек зеленый, консервы морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)</small>								
2016	303	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50/30	8,35	17,73	4,88	212,40	0,37
<small>(говядина б/к, полуфабр свинина котлетн, мясо, лук репчатый, хлеб пшеничный, мука пшеничная 1 сорт, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)</small>								
2016	330	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	7,50	5,30	33,50	211,25	0,00
<small>(крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)</small>								
2016	397	КИСЕЛЬ	180	0,20	0,01	31,70	127,90	0,13
<small>(кисель (концентрат) на плодовых экстр, вода питьевая)</small>								
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,20	51,15	0,00
<small>(хлеб ржаной)</small>								
Итого			670	22,31	30,60	92,99	735,69	9,95
Полдник								
2016	420	КЕФИР	126	3,50	3,99	5,04	70,70	0,84
<small>(кефир 2,5 % жирности)</small>								
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,01	0,21	15,09	72,00	0,00
<small>(хлеб пшеничный)</small>								
Итого			156	5,51	4,20	20,13	142,70	0,84
Ужин								
2016	21	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,86	2,50	4,32	43,74	8,19
<small>(капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)</small>								
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	9,58	11,14	2,34	148,35	0,21
<small>(яйца куриные (шт), молоко пастер 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>								
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	7,84	31,35	0,00
<small>(чай-заварка, вода питьевая, сахар песок)</small>								
2016		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,20	10,00	52,00	0,00
<small>(хлеб пшеничный)</small>								
Итого			360	12,04	13,84	24,50	275,44	8,40
Всего				50,49	57,23	190,25	1 486,30	21,06

Медсестра _____ Никодимова Татьяна Фёдоровна

Повар _____