



Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ №138  
/Калмыкова А.Е./

**МЕНЮ**  
**30 января 2025 г.**  
**Если 12 часов**

| Сбор-ник<br>реце-птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                       | Выход    | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-----------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |          | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                  | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ<br>(джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука<br>высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                             | 30       | 1,36              | 2,04       | 15,33            | 65,96                                              | 1,75                  |
| 2008                  | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С<br>МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ<br>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5%<br>жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое)                                                                 | 155      | 5,00              | 7,30       | 18,30            | 128,00                                             | 0,40                  |
|                       |                     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ДЛЯ АЛЕРГИКОВ<br>(аллергики)<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, сахар<br>песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                              | 150      | 3,06              | 4,81       | 18,59            | 129,57                                             | 0,00                  |
|                       |                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода<br>питьевая)                                                                                                                                                            | 180      | 2,80              | 2,40       | 12,70            | 84,00                                              | 0,50                  |
| к/к                   | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)<br>(сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                                                                          | 205      | 0,10              | 0,00       | 14,72            | 59,25                                              | 0,02                  |
| Итого                 |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 365      | 9,16              | 11,74      | 46,33            | 277,96                                             | 2,65                  |
| II Завтрак            |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                       |                     | БАНАН СВЕЖИЙ<br>(банан)                                                                                                                                                                                                                                                  | 86       | 1,50              | 0,50       | 21,00            | 96,00                                              | 4,00                  |
| Итого                 |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 86       | 1,50              | 0,50       | 21,00            | 96,00                                              | 4,00                  |
| Обед                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                       |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ<br>(огурцы соленные)                                                                                                                                                                                                                                      | 38       | 0,30              | 0,00       | 0,70             | 5,20                                               | 0,80                  |
| 2012                  | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ<br>(свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый,<br>томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок,<br>вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль<br>йодированная) | 150/10/5 | 4,23              | 6,90       | 7,85             | 111,19                                             | 5,18                  |
| 2008                  | 228                 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ<br>(рыба треска филе, морковь, лук репчатый)                                                                                                                                                                                                        | 55       | 10,12             | 0,37       | 0,00             | 127,88                                             | 0,37                  |
| 2012                  | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая,<br>соль йодированная)                                                                                                                                                                  | 20       | 0,29              | 1,33       | 1,21             | 18,05                                              | 0,01                  |
| 2012                  | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное<br>несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                                   | 110      | 2,37              | 3,64       | 15,56            | 106,47                                             | 7,46                  |
| 2008                  | 123                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)<br>(картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                                                       | 110      | 2,32              | 4,24       | 18,99            | 123,62                                             | 9,60                  |
|                       | ТК№0<br>38          | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                | 160      | 0,07              | 0,01       | 7,10             | 29,00                                              | 0,90                  |
|                       |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                        | 17       | 1,30              | 0,13       | 8,50             | 41,00                                              | 0,00                  |
|                       |                     | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                         | 15       | 1,10              | 0,50       | 7,70             | 39,30                                              | 0,00                  |
| Итого                 |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 580      | 19,78             | 12,88      | 48,62            | 478,09                                             | 14,72                 |
| Полдник               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                  | 298                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>(капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый,<br>масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), сметана 15%<br>жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста,<br>соль йодированная)                    | 165      | 13,53             | 14,04      | 11,93            | 229,19                                             | 15,85                 |
|                       |                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ<br>(груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)                                                                                                                                                                                           | 150      | 0,10              | 0,10       | 18,10            | 73,50                                              | 0,60                  |
|                       |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                        | 13       | 1,00              | 0,12       | 6,40             | 31,00                                              | 0,00                  |
| 2008                  | 451                 | ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода<br>питьевая, капуста белокочанная, масло подсолнечное<br>рафинированное, петрушка (зелень))      | 50       | 2,37              | 6,17       | 24,90            | 137,89                                             | 5,25                  |
| Итого                 |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 378      | 17,00             | 20,43      | 61,33            | 471,58                                             | 21,70                 |
| Всего                 |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |          | 47,44             | 45,55      | 177,28           | 1 323,63                                           | 43,07                 |