

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №16»
_____/ГЕРАСИМОВА М. В./

МЕНЮ
1 сентября 2026 г.

Сад

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,62	6,94	26,76	193,23	0,73
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	2,97	9,08	20,08	174,00	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СЛАДКИЙ	200/7	4,10	4,37	13,68	111,50	0,73
Итого			457	12,69	20,39	60,52	478,73	1,46
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	146	0,59	0,59	14,34	68,78	14,63
Итого			146	0,59	0,59	14,34	68,78	14,63
Обед								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	5,58	5,13	14,51	128,89	14,51
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	8,61	4,87	2,23	101,11	6,71
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	185	3,94	4,28	25,75	157,84	12,42
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	175	0,61	0,04	12,64	53,86	0,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,15	0,42	20,16	97,01	0,00
Итого			688	21,89	14,74	75,29	538,71	33,84
Полдник								
2008		ВАФЛИ	24	0,68	0,80	18,85	86,34	0,00
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	195	0,08	0,00	6,77	27,38	0,02
Итого			219	0,76	0,80	25,62	113,72	0,02
Ужин								
2012	199	КОТЛЕТЫ МАННЫЕ С КИСЕЛЕМ	160	5,48	5,24	45,57	249,03	0,32
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,08	0,00	7,03	28,40	0,02
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,92	1,13	20,00	101,94	0,00
Итого			399	8,48	6,37	72,60	379,37	0,34
Всего				44,41	42,89	248,37	1 579,31	50,29