

Утверждаю

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

МЕНЮ

4 мая 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	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	195	7,42	10,47	25,34	226,14	0,70
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,08	0,00	6,96	28,14	0,02
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	3,00	9,39	20,27	177,70	0,00
Итого			445	10,50	19,86	52,57	431,98	0,72
II Завтрак								
2012	399	СОК	107	0,51	0,11	10,47	44,56	0,86
Итого			107	0,51	0,11	10,47	44,56	0,86
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	86	СУП-ЛАПША С ТУШЕНКОЙ	170	3,12	4,35	10,98	95,72	0,42
2012	277	ГУЛЯШ С ТУШЕНКОЙ	85	3,20	5,57	2,61	73,52	0,50
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	140	3,43	5,63	36,01	208,48	0,00
2012	375	МОРС ЯГОДНЫЙ	195	0,05	0,02	7,15	29,80	0,58
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,03	0,40	19,43	93,48	0,00
Итого			636	12,83	15,97	76,18	501,00	1,50
Полдник								
2008		ВАФЛИ	41	1,16	1,37	32,02	146,66	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА	146	4,23	3,64	5,83	77,27	1,02
Итого			187	5,39	5,01	37,85	223,93	1,02
Ужин								
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,68	2,68	9,94	80,84	36,64
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,08	0,00	7,03	28,40	0,02
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,95	1,14	20,19	102,90	0,00
Итого			439	6,71	3,82	37,16	212,14	36,66
Всего				35,94	44,77	214,23	1 413,61	40,76