

Утверждаю

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

МЕНЮ

4 августа 2025 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 | 8,21 | 10,87 | 28,51 | 245,66 | 0,73 |
| 2012 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 40/10 | 3,09 | 9,24 | 20,94 | 179,38 | 0,00 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 190 | 4,49 | 4,82 | 13,83 | 118,01 | 0,78 |
| Итого | | | 435 | 15,79 | 24,93 | 63,28 | 543,05 | 1,51 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 105 | 0,50 | 0,10 | 10,25 | 43,65 | 0,84 |
| Итого | | | 105 | 0,50 | 0,10 | 10,25 | 43,65 | 0,84 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 44 | 0,84 | 3,93 | 3,40 | 52,52 | 3,09 |
| 2012 | 86 | СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ | 170 | 6,43 | 7,37 | 13,07 | 144,44 | 0,65 |
| 2012 | 277 | ГУЛЯШ С КУРОЙ | 95 | 12,61 | 13,60 | 3,23 | 186,27 | 1,17 |
| 2012 | 315 | РИС ОТВАРНОЙ | 130 | 3,15 | 4,73 | 33,10 | 187,57 | 0,00 |
| 2012 | 375 | МОРС ЯГОДНЫЙ | 195 | 0,06 | 0,02 | 7,28 | 30,54 | 0,68 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 53 | 3,50 | 0,47 | 22,43 | 107,91 | 0,00 |
| Итого | | | 687 | 26,59 | 30,12 | 82,51 | 709,25 | 5,59 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | ВАФЛИ | 29 | 0,81 | 0,96 | 22,47 | 102,91 | 0,00 |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 174 | 5,06 | 4,36 | 6,98 | 92,44 | 1,22 |
| Итого | | | 203 | 5,87 | 5,32 | 29,45 | 195,35 | 1,22 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 132 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 185 | 3,42 | 2,61 | 9,30 | 76,32 | 33,90 |
| 2012 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,88 | 15,68 | 79,91 | 0,00 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 200 | 0,08 | 0,00 | 6,94 | 28,05 | 0,02 |
| Итого | | | 415 | 5,79 | 3,49 | 31,92 | 184,28 | 33,92 |
| Всего | | | | 54,54 | 63,96 | 217,41 | 1 675,58 | 43,08 |