

Утверждаю

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

## МЕНЮ

5 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,18	7,34	29,36	213,19	0,71
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	195	4,08	4,40	12,88	108,51	0,71
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	3,02	9,02	20,45	175,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>14,28</b>	<b>20,76</b>	<b>62,69</b>	<b>496,95</b>	<b>1,42</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		АПЕЛЬСИН	98	0,88	0,20	7,95	42,22	58,91
<b>Итого</b>			<b>98</b>	<b>0,88</b>	<b>0,20</b>	<b>7,95</b>	<b>42,22</b>	<b>58,91</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,75	2,83	4,39	46,04	2,06
2012	66	ЩИ С КУРОЙ	185	3,10	4,44	8,43	86,64	10,40
2008	304	ЕЖИКИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	120/30	11,57	12,38	27,57	275,26	2,35
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,50	0,03	9,67	41,37	0,16
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,09	0,41	19,76	95,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>587</b>	<b>19,01</b>	<b>20,09</b>	<b>69,82</b>	<b>544,41</b>	<b>14,97</b>
<b>Полдник</b>								
2008	471	БУЛОЧКА СЛАДКАЯ	70	4,30	7,21	25,21	183,00	0,10
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	195	0,08	0,00	6,70	27,08	0,02
<b>Итого</b>			<b>265</b>	<b>4,38</b>	<b>7,21</b>	<b>31,91</b>	<b>210,08</b>	<b>0,12</b>
<b>Ужин</b>								
2008	133	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	215	9,46	11,46	23,01	233,40	11,69
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,97	1,15	20,37	103,85	0,00
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	195	0,08	0,00	6,84	27,69	0,02
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>12,51</b>	<b>12,61</b>	<b>50,22</b>	<b>364,94</b>	<b>11,71</b>
<b>Всего</b>				<b>51,06</b>	<b>60,87</b>	<b>222,59</b>	<b>1 658,60</b>	<b>87,13</b>