

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 июня 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 413 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 200 | 6,07 | 7,68 | 20,53 | 176,66 | 0,70 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ | 180/8 | 0,18 | 0,00 | 7,77 | 31,84 | 0,00 |
| 2012 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 40/10 | 3,04 | 9,40 | 20,54 | 179,08 | 0,00 |
| Итого | | | 438 | 9,29 | 17,08 | 48,84 | 387,58 | 0,70 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 104 | 0,50 | 0,10 | 10,15 | 43,21 | 0,83 |
| Итого | | | 104 | 0,50 | 0,10 | 10,15 | 43,21 | 0,83 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 42 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 65 | 0,98 | 2,90 | 2,77 | 41,86 | 15,85 |
| 2008 | 98 | СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ | 200 | 7,35 | 5,62 | 18,54 | 154,49 | 4,76 |
| 2008 | 243 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ | 80 | 12,21 | 9,54 | 6,12 | 158,91 | 0,56 |
| 2012 | 318 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 140 | 2,75 | 4,39 | 22,22 | 139,73 | 11,22 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,09 | 0,01 | 9,60 | 40,44 | 1,54 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 51 | 3,41 | 0,45 | 21,82 | 105,00 | 0,00 |
| Итого | | | 736 | 26,79 | 22,91 | 81,07 | 640,43 | 33,93 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | ЗЕФИР | 31 | 0,86 | 1,01 | 23,76 | 108,82 | 0,00 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 200 | 0,08 | 0,00 | 6,97 | 28,19 | 0,02 |
| Итого | | | 231 | 0,94 | 1,01 | 30,73 | 137,01 | 0,02 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 93 | ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 190 | 5,83 | 4,94 | 26,43 | 174,22 | 0,50 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 200 | 0,08 | 0,00 | 6,94 | 28,05 | 0,02 |
| 2012 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,99 | 1,15 | 20,46 | 104,28 | 0,00 |
| Итого | | | 430 | 8,90 | 6,09 | 53,83 | 306,55 | 0,52 |
| Всего | | | | 46,42 | 47,19 | 224,62 | 1 514,78 | 36,00 |