

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 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	225	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ И ПЕЧЕНЬЕМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	155/30	22,00	17,91	31,27	389,77	0,50
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СЛАДКИЙ	195/8	3,96	4,26	13,58	109,52	0,71
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	2,91	9,36	19,70	174,80	0,00
Итого			438	28,87	31,53	64,55	674,09	1,21
II Завтрак								
2012	399	СОК	105	0,50	0,10	10,24	43,62	0,84
Итого			105	0,50	0,10	10,24	43,62	0,84
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	38	0,42	0,08	1,44	9,10	9,48
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	4,81	6,54	11,43	128,36	11,34
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	9,33	12,12	6,21	171,38	0,54
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	185	3,82	3,82	26,04	154,34	12,68
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	145	0,49	0,03	9,72	41,52	0,16
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,43	0,46	21,98	105,76	0,00
Итого			680	22,30	23,05	76,82	610,46	34,20
Полдник								
2008	451	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	5,68	6,06	45,95	260,94	0,14
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,08	0,00	6,97	28,19	0,02
Итого			275	5,76	6,06	52,92	289,13	0,16
Ужин								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,12	7,31	27,14	203,78	0,76
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,86	1,11	19,62	100,00	0,00
Итого			438	10,06	8,42	53,70	331,83	0,78
Всего				67,49	69,16	258,23	1 949,13	37,19