

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	135/30	9,52	10,82	6,47	162,09	1,52
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,71	5,10	14,01	122,09	0,83
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	40/10/8	4,97	11,83	20,92	210,61	0,02
Итого			423	19,20	27,75	41,40	494,79	2,37
II Завтрак								
2012	399	СОК	105	0,50	0,10	10,26	43,71	0,84
Итого			105	0,50	0,10	10,26	43,71	0,84
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,28	0,04	0,88	4,94	3,53
2008	104	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА М/Б	155	7,55	5,07	16,40	143,18	4,80
2012	343	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	6,85	4,43	17,36	138,43	32,54
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	145	0,48	0,03	9,42	40,25	0,15
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,44	0,46	22,04	106,06	0,00
Итого			567	18,60	10,03	66,10	432,86	41,02
Полдник								
2008		МАРМЕЛАД	28	0,80	0,94	21,95	100,54	0,00
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	195	0,08	0,00	6,81	27,57	0,02
Итого			223	0,88	0,94	28,76	128,11	0,02
Ужин								
2012	93	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	195	7,05	6,57	26,90	196,14	0,78
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	195	0,08	0,00	6,84	27,69	0,02
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,04	1,18	20,84	106,23	0,00
Итого			431	10,17	7,75	54,58	330,06	0,80
Всего				49,35	46,57	201,10	1 429,53	45,05