

Утверждаю

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

МЕНЮ
7 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140/30	9,72	10,96	6,90	165,79	1,78
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,53	4,85	13,97	118,98	0,78
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	40/10/13	6,29	13,63	20,71	231,63	0,04
Итого			433	20,54	29,44	41,58	516,40	2,60
II Завтрак								
2012	399	СОК	105	0,51	0,11	10,31	43,90	0,84
Итого			105	0,51	0,11	10,31	43,90	0,84
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	37	0,29	0,04	0,92	5,14	3,67
2008	104	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА М/Б	225	13,04	9,13	25,41	238,77	7,96
2012	343	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200	14,23	10,54	29,38	270,53	26,14
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	185	0,66	0,04	11,54	49,74	0,21
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,40	0,45	21,75	104,66	0,00
Итого			698	31,62	20,20	89,00	668,84	37,98
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	53	3,11	2,47	39,47	192,63	0,00
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	205	0,08	0,00	7,16	28,94	0,02
Итого			258	3,19	2,47	46,63	221,57	0,02
Ужин								
2008	323	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	215	9,70	6,54	48,90	292,87	0,00
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	0,88	15,52	79,12	0,00
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	205	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02
Итого			450	12,05	7,42	71,55	400,82	0,02
Всего				67,91	59,64	259,07	1 851,53	41,46