

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 апреля 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 | 212 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 150/25 | 13,28 | 10,77 | 29,81 | 280,52 | 0,12 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СЛАДКИЙ | 205/8 | 4,25 | 4,58 | 13,89 | 114,85 | 0,77 |
| 2012 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 40/10 | 2,91 | 9,36 | 19,71 | 174,84 | 0,00 |
| Итого | | | 438 | 20,44 | 24,71 | 63,41 | 570,21 | 0,89 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 102 | 0,49 | 0,10 | 10,02 | 42,66 | 0,82 |
| Итого | | | 102 | 0,49 | 0,10 | 10,02 | 42,66 | 0,82 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | | САЛАТ СВЕТОФОР | 70 | 0,88 | 3,00 | 3,24 | 44,33 | 41,16 |
| 2012 | 72 | ЩИ ПОСТНЫЕ | 200 | 1,56 | 4,01 | 8,01 | 75,07 | 10,22 |
| 2012 | 282 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 45 | 7,94 | 10,37 | 4,90 | 144,67 | 0,31 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 175 | 3,67 | 3,90 | 24,50 | 148,26 | 11,87 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 49 | 3,21 | 0,43 | 20,58 | 99,03 | 0,00 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,50 | 0,03 | 9,79 | 41,85 | 0,16 |
| Итого | | | 689 | 17,76 | 21,74 | 71,02 | 553,21 | 63,72 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 451 | БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ | 70 | 4,58 | 7,82 | 28,79 | 203,89 | 0,11 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 195 | 0,08 | 0,00 | 6,78 | 27,41 | 0,02 |
| Итого | | | 265 | 4,66 | 7,82 | 35,57 | 231,30 | 0,13 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 215 | 7,84 | 7,75 | 30,16 | 222,93 | 0,82 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ СЛАДКИЙ | 195 | 0,08 | 0,00 | 6,84 | 27,69 | 0,02 |
| 2012 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2,86 | 1,11 | 19,63 | 100,04 | 0,00 |
| Итого | | | 448 | 10,78 | 8,86 | 56,63 | 350,66 | 0,84 |
| Всего | | | | 54,13 | 63,23 | 236,65 | 1 748,04 | 66,40 |