

Утверждаю

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

## МЕНЮ

8 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	200	4,73	6,89	36,02	224,45	0,12
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	2,96	9,38	20,04	176,54	0,00
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,08	0,00	6,91	27,95	0,02
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>7,77</b>	<b>16,27</b>	<b>62,97</b>	<b>428,94</b>	<b>0,14</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	115	0,56	0,12	11,28	48,04	0,92
<b>Итого</b>			<b>115</b>	<b>0,56</b>	<b>0,12</b>	<b>11,28</b>	<b>48,04</b>	<b>0,92</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	33	0,62	2,92	2,52	39,01	2,29
2012	109	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	3,53	4,96	8,46	92,77	0,61
2012	277	ГУЛЯШ С КУРОЙ	80	12,40	12,50	2,33	171,83	0,98
2012	205	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	145	5,86	3,20	37,48	202,35	0,00
2012	375	МОРС ЯГОДНЫЙ	200	0,07	0,03	7,23	30,62	0,80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,20	0,43	20,50	98,66	0,00
<b>Итого</b>			<b>706</b>	<b>25,68</b>	<b>24,04</b>	<b>78,52</b>	<b>635,24</b>	<b>4,68</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	38	1,08	1,27	29,75	136,25	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА	177	5,13	4,43	7,08	93,83	1,24
<b>Итого</b>			<b>215</b>	<b>6,21</b>	<b>5,70</b>	<b>36,83</b>	<b>230,08</b>	<b>1,24</b>
<b>Ужин</b>								
2012	343	РАГУ ОВОЩНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,83	2,89	20,54	124,86	25,87
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,91	1,13	19,96	101,74	0,00
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02
<b>Итого</b>			<b>439</b>	<b>6,82</b>	<b>4,02</b>	<b>47,44</b>	<b>254,65</b>	<b>25,89</b>
<b>Всего</b>				<b>47,04</b>	<b>50,15</b>	<b>237,04</b>	<b>1 596,95</b>	<b>32,87</b>