

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**9 февраля 2026 г.**

**Сад**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	210	8,58	11,46	27,50	248,09	0,40
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	195	0,08	0,00	6,78	27,41	0,02
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	3,05	9,41	20,64	179,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>11,71</b>	<b>20,87</b>	<b>54,92</b>	<b>455,10</b>	<b>0,42</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	101	0,49	0,10	9,89	42,13	0,81
<b>Итого</b>			<b>101</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,89</b>	<b>42,13</b>	<b>0,81</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,44	3,84	59,31	3,49
2012	86	СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	155	5,51	6,30	11,65	125,65	0,65
2012	277	ГУЛЯШ С КУРОЙ	80	11,43	12,19	3,06	167,98	1,07
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	145	3,58	5,67	37,57	215,67	0,00
2012	375	МОРС ЯГОДНЫЙ	195	0,05	0,02	6,98	29,17	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,17	0,42	20,28	97,59	0,00
<b>Итого</b>			<b>673</b>	<b>24,69</b>	<b>29,04</b>	<b>83,38</b>	<b>695,37</b>	<b>5,81</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	43	1,21	1,43	33,46	153,25	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА	152	4,39	3,79	6,06	80,30	1,06
<b>Итого</b>			<b>195</b>	<b>5,60</b>	<b>5,22</b>	<b>39,52</b>	<b>233,55</b>	<b>1,06</b>
<b>Ужин</b>								
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,67	2,62	10,02	80,54	36,24
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	195	0,08	0,00	6,78	27,40	0,02
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>6,75</b>	<b>3,78</b>	<b>37,36</b>	<b>212,74</b>	<b>36,26</b>
<b>Всего</b>			<b>49,24</b>	<b>59,01</b>	<b>225,07</b>	<b>1 638,89</b>	<b>44,36</b>	