

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 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		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,03	7,08	27,86	204,24	0,72
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	3,10	9,43	21,01	181,50	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	195	4,11	4,43	13,22	110,30	0,72
Итого			445	14,24	20,94	62,09	496,04	1,44
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	102	0,41	0,41	10,01	48,02	10,22
Итого			102	0,41	0,41	10,01	48,02	10,22
Обед								
2012	62	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	195	4,95	4,93	13,87	121,44	7,20
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ	85	10,20	6,91	3,38	136,16	7,63
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	175	3,73	4,35	24,20	151,47	11,64
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	205	0,80	0,05	14,62	62,76	0,25
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,22	0,43	20,63	99,26	0,00
Итого			709	22,90	16,67	76,70	571,09	26,72
Полдник								
2008	451	БУЛОЧКА СЛАДКАЯ	70	4,33	7,51	24,36	182,27	0,10
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,08	0,00	7,00	28,31	0,02
Итого			270	4,41	7,51	31,36	210,58	0,12
Ужин								
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	6,36	5,45	8,91	112,02	29,46
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,05	1,18	20,93	106,70	0,00
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,08	0,00	7,03	28,40	0,02
Итого			441	9,49	6,63	36,87	247,12	29,48
Всего				51,45	52,16	217,03	1 572,85	67,98