

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 февраля 2026 г.

Сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,05	9,80	31,71	248,51	0,83
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,02	5,29	14,34	126,64	0,83
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	3,20	9,47	21,67	184,84	0,00
Итого			450	16,27	24,56	67,72	559,99	1,66
II Завтрак								
2012	399	СОК	104	0,50	0,10	10,23	43,56	0,84
Итого			104	0,50	0,10	10,23	43,56	0,84
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	80	1,13	2,94	6,67	57,56	3,13
2012	66	ЩИ С КУРОЙ	195	6,06	6,81	9,00	122,23	11,22
2008	304	ЕЖИКИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	115/30	14,73	14,96	31,08	326,41	3,11
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	210	0,81	0,05	12,71	55,12	0,26
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,26	0,43	20,87	100,41	0,00
Итого			679	25,99	25,19	80,33	661,73	17,72
Полдник								
2008	471	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ПЕЧЕНЬЮ	70	9,81	8,64	23,49	217,77	4,27
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	155	0,07	0,00	7,72	31,20	0,12
Итого			225	9,88	8,64	31,21	248,97	4,39
Ужин								
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	3,69	6,24	19,13	148,77	27,22
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,08	0,00	7,03	28,40	0,02
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3,15	1,22	21,59	110,04	0,00
Итого			447	6,92	7,46	47,75	287,21	27,24
Всего			59,56	65,95	237,24	1 801,46	51,85	