

Утверждаю

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

МЕНЮ
10 октября 2025 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	190	КАША "ДРУЖБА"	205	6,70	9,93	29,16	234,11	0,80
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СЛАДКИЙ	205/8	4,75	5,09	14,90	125,59	0,85
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	3,01	9,40	20,40	178,35	0,00
Итого			468	14,46	24,42	64,46	538,05	1,65
II Завтрак								
2012	399	СОК	103	0,49	0,10	10,06	42,83	0,82
2008		КРЕКЕР	10	0,74	0,94	7,31	40,70	0,00
Итого			113	1,23	1,04	17,37	83,53	0,82
Обед								
2012		САЛАТ СВЕТОФОР	65	0,80	2,90	2,80	42,06	6,70
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	210	5,21	5,35	10,59	111,66	5,16
2012	251	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	155	13,86	6,85	2,50	127,61	0,40
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,17	0,02	10,25	45,14	3,12
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,45	0,46	22,07	106,19	0,00
Итого			682	23,49	15,58	48,21	432,66	15,38
Полдник								
2008	451	БУЛОЧКА ЛИМОННАЯ	70	4,43	6,68	26,59	184,78	0,71
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,08	0,00	6,92	27,96	0,02
Итого			270	4,51	6,68	33,51	212,74	0,73
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	220	4,25	6,73	24,46	176,85	13,91
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	205	0,08	0,00	7,05	28,48	0,02
Итого			455	6,58	7,60	46,93	283,93	13,93
Всего				50,27	55,32	210,48	1 550,91	32,51