

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 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		
Завтрак								
2008	225	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ И ПЕЧЕНЬЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	155/30	22,92	18,01	27,86	378,59	0,50
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СЛАДКИЙ	195/8	4,67	4,93	15,02	124,33	0,82
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	2,93	9,36	19,80	175,31	0,00
Итого			438	30,52	32,30	62,68	678,23	1,32
II Завтрак								
2008		БАНАН	186	2,79	0,93	39,02	178,36	18,58
Итого			186	2,79	0,93	39,02	178,36	18,58
Обед								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	6,89	8,14	12,15	152,67	10,86
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	45	10,30	13,15	6,00	183,44	0,40
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	175	3,70	3,79	24,99	149,41	12,14
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	205	0,78	0,05	12,45	53,97	0,25
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,23	0,43	20,71	99,63	0,00
Итого			674	24,90	25,56	76,30	639,12	23,65
Полдник								
2012	449	БЛИНЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/20	7,52	9,66	45,42	298,98	0,26
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	195	0,08	0,00	6,86	27,74	0,02
Итого			285	7,60	9,66	52,28	326,72	0,28
Ужин								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	205	7,83	7,51	31,18	224,66	0,78
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,88	1,11	19,72	100,51	0,00
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,08	0,00	7,03	28,40	0,02
Итого			443	10,79	8,62	57,93	353,57	0,80
Всего			76,60	77,07	288,21	2 176,00	44,63	