

Утверждаю

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

МЕНЮ
13 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	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	195	8,18	11,57	28,65	252,24	0,72
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	3,08	10,60	20,79	191,01	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,44	4,65	13,58	115,39	0,72
Итого			430	15,70	26,82	63,02	558,64	1,44
II Завтрак								
2012	399	СОК	104	0,50	0,10	10,15	43,20	0,83
Итого			104	0,50	0,10	10,15	43,20	0,83
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,55	3,50
2012	86	СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	200	7,52	10,48	13,26	177,83	0,81
2012	277	ГУЛЯШ С КУРОЙ	95	13,19	13,90	4,28	195,37	1,23
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	165	4,04	6,38	42,31	242,81	0,00
2012	375	МОРС ЯГОДНЫЙ	205	0,09	0,03	7,65	32,77	1,03
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	3,57	0,47	22,88	110,08	0,00
Итого			769	29,36	35,71	94,23	818,41	6,57
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	36	2,15	1,71	27,33	133,36	0,00
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	205	0,08	0,00	7,19	29,05	0,02
Итого			241	2,23	1,71	34,52	162,41	0,02
Ужин								
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	210	8,90	7,31	10,61	146,20	38,11
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	205	0,08	0,00	7,20	29,11	0,02
Итого			445	11,23	8,18	33,23	253,91	38,13
Всего				59,02	72,52	235,15	1 836,57	46,99