

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 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	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,40	9,47	28,19	228,70	0,82
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	195	4,71	5,07	14,12	122,29	0,82
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	2,96	9,38	20,02	176,46	0,00
Итого			445	15,07	23,92	62,33	527,45	1,64
II Завтрак								
2012	399	СОК	105	0,51	0,11	10,29	43,80	0,84
Итого			105	0,51	0,11	10,29	43,80	0,84
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,38	2,66	8,08	61,73	3,79
2012	66	ЩИ С МЯСОМ	215	4,50	5,12	9,46	102,50	11,41
2008	304	ЕЖИКИ С МЯСОМ В ТОМАТНО- СМЕТАННОМ СОУСЕ	35/26	6,76	6,93	25,04	196,29	2,79
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	185	0,68	0,04	11,48	49,59	0,22
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	53	3,51	0,47	22,45	108,04	0,00
Итого			614	16,83	15,22	76,51	518,15	18,21
Полдник								
2008	471	РУЛЕТИК С ПЕЧЕНЬЕМ	70	5,40	8,64	35,61	241,84	0,10
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,08	0,00	6,97	28,19	0,02
Итого			270	5,48	8,64	42,58	270,03	0,12
Ужин								
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	3,73	6,29	19,07	149,03	27,75
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00
Итого			444	6,72	7,42	45,95	278,74	27,77
Всего				44,61	55,31	237,66	1 638,17	48,58