

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 апреля 2026 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	7,39	7,50	24,53	195,66	0,33
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	205	0,08	0,00	7,10	28,66	0,02
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	2,97	9,38	20,08	176,74	0,00
Итого			450	10,44	16,88	51,71	401,06	0,35
II Завтрак								
2012	399	СОК	101	0,49	0,10	9,90	42,16	0,81
Итого			101	0,49	0,10	9,90	42,16	0,81
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,75	3,52	3,05	47,12	2,77
2012	86	СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	155	3,28	4,58	7,30	83,80	0,52
2012	277	ГУЛЯШ С КУРОЙ	80	7,42	8,27	2,22	113,36	0,72
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	135	3,29	5,61	34,53	201,74	0,00
2012	375	МОРС ЯГОДНЫЙ	195	0,05	0,02	7,27	30,20	0,55
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,33	0,44	21,30	102,48	0,00
Итого			655	18,12	22,44	75,67	578,70	4,56
Полдник								
2008		ПРЯНИК	40	2,30	1,83	29,19	142,44	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА	138	3,99	3,44	5,50	72,88	0,96
Итого			178	6,29	5,27	34,69	215,32	0,96
Ужин								
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	3,81	2,69	10,28	82,96	37,97
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	205	0,08	0,00	7,20	29,11	0,02
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,92	1,13	20,00	101,94	0,00
Итого			449	6,81	3,82	37,48	214,01	37,99
Всего				42,15	48,51	209,45	1 451,25	44,67