

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 мая 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	225	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ И ПЕЧЕНЬЕМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150/30	21,82	17,86	26,19	370,18	0,46
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СЛАДКИЙ	195/8	4,01	4,32	13,59	110,30	0,72
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	3,00	9,39	20,27	177,70	0,00
Итого			433	28,83	31,57	60,05	658,18	1,18
II Завтрак								
2008		ГРУША	102	0,41	0,31	10,52	47,99	5,11
Итого			102	0,41	0,31	10,52	47,99	5,11
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	65	0,60	3,41	2,19	42,49	4,26
2012	62	БОРЩ КУРИНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5,31	7,27	12,82	143,93	11,22
2012	282	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	10,00	12,72	5,99	178,72	0,67
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,75	3,86	25,35	151,69	12,32
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,51	0,03	9,91	42,37	0,16
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,20	0,43	20,50	98,62	0,00
Итого			703	23,37	27,72	76,76	657,82	28,63
Полдник								
2008	451	БУЛОЧКА СЛАДКАЯ	70	4,33	6,84	26,47	184,72	0,10
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,08	0,00	6,90	27,91	0,02
Итого			270	4,41	6,84	33,37	212,63	0,12
Ужин								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	205	7,31	7,17	29,29	211,93	0,72
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,08	0,00	7,03	28,40	0,02
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,95	1,14	20,19	102,90	0,00
Итого			444	10,34	8,31	56,51	343,23	0,74
Всего				67,36	74,75	237,21	1 919,85	35,78