

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	135/30	9,54	10,61	6,58	160,57	1,66
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	195	4,04	4,36	12,94	108,30	0,70
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	35/10/9	4,72	11,95	17,46	196,87	0,03
Итого			414	18,30	26,92	36,98	465,74	2,39
II Завтрак								
2012	399	СОК	104	0,50	0,10	10,21	43,47	0,83
Итого			104	0,50	0,10	10,21	43,47	0,83
Обед								
2012		САЛАТ СВЕТОФОР	60	0,71	2,71	2,54	38,03	26,38
2008	104	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА М/Б	155	7,85	5,04	16,58	145,06	4,55
2012	343	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	145	7,33	5,49	16,36	145,37	22,79
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	155	0,52	0,03	10,04	42,98	0,17
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,27	0,43	20,92	100,66	0,00
Итого			564	19,68	13,70	66,44	472,10	53,89
Полдник								
2008	451	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	4,41	5,67	37,66	219,39	0,14
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	195	0,08	0,00	6,82	27,59	0,02
Итого			265	4,49	5,67	44,48	246,98	0,16
Ужин								
2008	323	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	195	7,06	5,77	36,90	227,56	0,00
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,08	0,00	7,03	28,40	0,02
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,54	0,98	17,38	88,60	0,00
Итого			429	9,68	6,75	61,31	344,56	0,02
Всего				52,65	53,14	219,42	1 572,85	57,29