

Утверждаю

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

## МЕНЮ

22 мая 2026 г.

### Сад

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                               | Выход      | Химический состав |              |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--|------------|-------------------|--------------|------------------|--|-----------------------|
|                               |                     |  |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г |  |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                     |  |            |                   |              |                  |  |                       |
| 2012                          | 413                 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ                                | 200        | 6,35              | 7,73         | 22,39            | 185,35                                   | 0,68                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ<br>СЛАДКИЙ            | 185/8      | 3,76              | 4,03         | 13,35            | 105,69                                   | 0,68                  |
| 2012                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ             | 40/10      | 3,07              | 8,99         | 20,74            | 176,19                                   | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |  | <b>443</b> | <b>13,18</b>      | <b>20,75</b> | <b>56,48</b>     | <b>467,23</b>                            | <b>1,36</b>           |
| <b>II Завтрак</b>             |                     |  |            |                   |              |                  |  |                       |
| 2012                          | 399                 | СОК  | 110        | 0,53              | 0,11         | 10,78            | 45,88                                    | 0,88                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |  | <b>110</b> | <b>0,53</b>       | <b>0,11</b>  | <b>10,78</b>     | <b>45,88</b>                             | <b>0,88</b>           |
| <b>Обед</b>                   |                     |  |            |                   |              |                  |  |                       |
| 2008                          | 42                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                                 | 55         | 1,13              | 2,98         | 5,71             | 55,02                                    | 10,40                 |
| 2008                          | 98                  | СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ                            | 200        | 7,63              | 5,61         | 19,59            | 159,72                                   | 4,57                  |
| 2008                          | 243                 | ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ                           | 85         | 10,93             | 6,71         | 6,08             | 128,74                                   | 0,47                  |
| 2012                          | 318                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ         | 175        | 2,86              | 2,91         | 23,24            | 130,85                                   | 11,75                 |
| 2008                          | 436                 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                 | 200        | 0,10              | 0,01         | 10,15            | 42,95                                    | 1,80                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 52         | 3,46              | 0,46         | 22,14            | 106,51                                   | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |  | <b>767</b> | <b>26,11</b>      | <b>18,68</b> | <b>86,91</b>     | <b>623,79</b>                            | <b>28,99</b>          |
| <b>Полдник</b>                |                     |  |            |                   |              |                  |  |                       |
| 2008                          |                     | КЕКС   | 59         | 3,01              | 4,78         | 36,95            | 159,85                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ СЛАДКИЙ                                      | 205        | 0,08              | 0,00         | 7,01             | 28,36                                    | 0,02                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |  | <b>264</b> | <b>3,09</b>       | <b>4,78</b>  | <b>43,96</b>     | <b>188,21</b>                            | <b>0,02</b>           |
| <b>Ужин</b>                   |                     |  |            |                   |              |                  |  |                       |
| 2012                          | 93                  | ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ СЛАДКАЯ<br>С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180        | 6,18              | 5,93         | 24,02            | 175,17                                   | 0,68                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ СЛАДКИЙ                                      | 200        | 0,08              | 0,00         | 6,94             | 28,05                                    | 0,02                  |
| 2012                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40         | 3,02              | 1,17         | 20,66            | 105,32                                   | 0,00                  |
| <b>Итого</b>                  |                     |  | <b>420</b> | <b>9,28</b>       | <b>7,10</b>  | <b>51,62</b>     | <b>308,54</b>                            | <b>0,70</b>           |
| <b>Всего</b>                  |                     |  |            | <b>52,19</b>      | <b>51,42</b> | <b>249,75</b>    | <b>1 633,65</b>                          | <b>31,95</b>          |