

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**28 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,83	8,98	23,08	201,46	0,76
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СЛАДКИЙ	180/8	4,09	4,27	14,32	113,12	0,72
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	45/10	2,96	11,57	19,94	195,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>443</b>	<b>13,88</b>	<b>24,82</b>	<b>57,34</b>	<b>510,46</b>	<b>1,48</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	60	1,16	3,09	5,84	56,69	10,61
2008	98	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ	200	9,04	6,60	19,97	175,98	4,91
2008	243	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ	85	14,15	7,78	6,09	151,25	0,50
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	165	3,22	6,32	25,95	173,88	13,10
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,19	0,02	10,58	47,05	3,56
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,42	0,46	21,92	105,47	0,00
<b>Итого</b>			<b>762</b>	<b>31,18</b>	<b>24,27</b>	<b>90,35</b>	<b>710,32</b>	<b>32,68</b>
<b>Полдник</b>								
2008		КРЕКЕР	49	3,65	4,64	36,06	200,79	0,00
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	205	0,08	0,00	7,04	28,43	0,02
<b>Итого</b>			<b>254</b>	<b>3,73</b>	<b>4,64</b>	<b>43,10</b>	<b>229,22</b>	<b>0,02</b>
<b>Ужин</b>								
2012	93	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	6,60	7,00	25,61	192,86	0,72
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	205	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,90	1,12	19,84	101,13	0,00
<b>Итого</b>			<b>434</b>	<b>9,58</b>	<b>8,12</b>	<b>52,58</b>	<b>322,82</b>	<b>0,74</b>
<b>Всего</b>			<b>58,90</b>	<b>61,96</b>	<b>254,15</b>	<b>1 818,70</b>	<b>35,80</b>	