

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 июня 2026 г.

Ясли

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	135	6,03	8,41	21,68	186,88	0,23
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	185	0,08	0,00	6,39	25,82	0,02
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	2,23	8,80	14,99	148,11	0,00
Итого			360	8,34	17,21	43,06	360,81	0,25
II Завтрак								
2012	399	СОК	105	0,50	0,10	10,25	43,65	0,84
Итого			105	0,50	0,10	10,25	43,65	0,84
Обед								
2012	86	СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	190	6,87	13,66	10,66	193,27	0,61
2012	277	ГУЛЯШ С КУРОЙ	65	9,95	10,60	2,07	143,83	0,76
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,69	4,10	28,21	160,44	0,00
2012	375	МОРС ЯГОДНЫЙ	175	0,04	0,02	6,54	27,25	0,52
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,44	0,32	15,59	75,03	0,00
Итого			577	21,99	28,70	63,07	599,82	1,89
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	38	2,87	3,74	28,43	159,35	0,00
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	185	0,08	0,00	6,39	25,82	0,02
Итого			223	2,95	3,74	34,82	185,17	0,02
Ужин								
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,04	2,17	8,18	66,27	30,39
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,18	0,84	14,91	75,98	0,00
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	185	0,08	0,00	6,46	26,12	0,02
Итого			364	5,30	3,01	29,55	168,37	30,41
Всего				39,08	52,76	180,75	1 357,82	33,41