

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 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	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,97	9,67	24,88	215,26	0,32
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	225	4,85	4,96	15,29	126,11	0,32
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	2,24	10,56	15,00	164,14	0,00
Итого			445	14,06	25,19	55,17	505,51	0,64
II Завтрак								
2012	399	СОК	101	0,49	0,10	9,90	42,16	0,81
Итого			101	0,49	0,10	9,90	42,16	0,81
Обед								
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,21	2,78	8,87	81,61	4,36
2012	277	ГУЛЯШ С ПЕЧЕНЬЮ	85	4,84	3,54	2,36	66,26	3,86
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,50	4,03	22,42	140,49	10,64
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,67	0,36	17,11	82,31	0,00
2012	375	МОРС ЯГОДНЫЙ	195	0,05	0,02	8,62	35,62	0,55
Итого			675	16,27	10,73	59,38	406,29	19,41
Полдник								
2008		ВАФЛИ	27	0,75	0,88	20,71	94,82	0,00
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	220	0,04	0,00	7,69	30,92	0,01
Итого			247	0,79	0,88	28,40	125,74	0,01
Ужин								
2012	205	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ С ИКРОЙ КАБАЧКОВОЙ	145/38	6,75	6,56	41,64	252,85	0,98
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,18	0,84	14,91	75,98	0,00
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	220	0,04	0,00	7,82	31,45	0,01
Итого			432	8,97	7,40	64,37	360,28	0,99
Всего				40,58	44,30	217,22	1 439,98	21,86