

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 апреля 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		
Завтрак								
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	215	8,00	11,22	25,50	236,27	0,86
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	195	0,08	0,00	6,81	27,56	0,02
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	40/10	2,89	9,35	19,52	173,87	0,00
Итого			460	10,97	20,57	51,83	437,70	0,88
II Завтрак								
2012	399	СОК	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Итого			100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,51	3,50
2012	86	СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	135	5,12	5,83	10,21	113,90	0,53
2012	277	ГУЛЯШ С КУРОЙ	80	10,09	11,51	2,62	154,78	0,94
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	125	3,11	4,69	32,69	185,47	0,00
2012	375	МОРС ЯГОДНЫЙ	195	0,04	0,02	6,97	29,05	0,54
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,21	0,43	20,58	99,01	0,00
Итого			634	22,52	26,93	76,92	641,72	5,51
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	28	1,68	1,34	21,33	104,08	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА	138	4,01	3,45	5,53	73,21	0,97
Итого			166	5,69	4,79	26,86	177,29	0,97
Ужин								
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,69	2,62	9,91	80,14	36,84
2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,12	0,82	14,56	74,23	0,00
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ	195	0,08	0,00	6,78	27,40	0,02
Итого			423	5,89	3,44	31,25	181,77	36,86
Всего				45,56	55,83	196,66	1 480,19	45,02