

Утверждаю

Заведующий

ГБДОУ д/с №16-1

Микушева Е.С./



МЕНЮ

7 октября 2026 г.

Сад 12 часов

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								
2012	2 от 27.05.20 26 г.	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68	0
	10 от 27.05.20 26 г.	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,7	3	41	0
2008	214 от 27.05.20 26 г.	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,4	21	2,9	149	0
	Тк № 028 от 27.05.20 26 г.	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0
	Тк № 030 от 27.05.20 26 г.	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180/6			5,9	24	0
Итого			410	21,1	28,2	34,4	342	0
II Завтрак								
	Тк № 002 от 27.05.20 26 г.	ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого			150	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
	Тк № 011 от 27.05.20 26 г.	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4		1,3	7	0
2012	83 от 27.05.20 26 г.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,5	2,4	12,5	92	0
2024	336/397 от 27.05.20 26 г.	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/70	12,2	17,8	15,7	270	0
2008	181 от 27.05.20 26 г.	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,9	33	240	0
2012	392 от 27.05.20 26 г.	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,1		8,2	34	0
	Тк № 003 от 27.05.20 26г.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	Тк № 004 от 27.05.20 26 г.	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого			765	26,5	26,7	84,8	713	0
Полдник								
2012	298 от 27.05.20 26 г.	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16	16,1	14,2	212	0
	ТК№037 от 27.05. 2026 г.	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1		16,9	65	0
	Тк № 003 от 27.05.20 26г.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	52	0
	Тк № 004 от 27.05.20 26 г.	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
	Тк№005 от 27.05.20 26 г.	ЙОГУРТ В ИНД УПАКОВКЕ	125	3,5	3,1	5,6	71	0
	Тк № 002 от 27.05.20 26 г.	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергии)	125	0,5	0,4	12,9	59	2,49
Итого			545	22,3	19,9	55	439	0
Всего				70,5	75,3	189,7	1565	3