

Утверждено

Заведующий
ГБДОУ д/с №16-1
Микушева Е.С./**МЕНЮ**
9 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
2008	190 от 27.05.20 26 г.	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	6,2	10	26,8	209	0
2008	189 от 27.05.20 26 г.	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (АЛЛЕРГИКИ)	205	2	5,6	25,2	160	0
	Тк № 026 от 27.05.20 26 г.	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	1,8	13,6	77	0
	Тк № 030 от 27.05.20 26 г.	ЧАЙ С САХАРОМ (АЛЛЕРГИКИ)	180/6			5,9	24	0
Итого			410	10,8	13,9	56,2	354	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								
2012	33 от 27.05.20 26 г.	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	1,5	46	0,13
2012	67 от 27.05. 2026 г.	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ.	200/10/5	5,5	8,2	7,4	115	0
2012	210 от 27.05.20 26 г.	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8,4	12	13,3	269	0
2012	354 от 27.05.20 26 г.	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1	2	3	37	0
2021	ТК№031 от 27.05.20 26 г.	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		7	102	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	25	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого			745	19,6	26,1	55,7	687	0,13
Полдник								
	Тк № 001 от 27.05.20 26 г.	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	0
	54г-3 от 27.05.20 26 г.	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,9	6,8	28,6	208	0
	ТК№038 от 27.05.20 26 г.	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	0
2014	249 от 27.05.20 26 г.	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2,4	11,3	48	228	0
Итого			463	11	18,2	87	484	0
Всего				42	58,7	214,4	1596	3,13