



Утверждаю

Заведующий

МБДОУ НМО детский сад №28 "Ягодка"
И.О. Подпись
Куприянова М.Г.

МЕНЮ
18 июня 2026 г.

Сад 10 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|------------------|---------------|-----------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 170 | 5,06 | 6,09 | 34,15 | 212,17 | 0,37 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 9 | 0,10 | 8,26 | 0,10 | 74,70 | 0,00 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 32 | 2,37 | 0,92 | 16,22 | 82,70 | 0,00 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4,02 | 4,29 | 19,02 | 132,06 | 0,69 |
| Итого | | | 411 | 11,55 | 19,56 | 69,49 | 501,63 | 1,06 |
| 2 Завтрак | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 | 8,00 |
| Итого | | | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 37,60 | 8,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 20 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 38 | 0,31 | 0,04 | 0,65 | 4,96 | 1,91 |
| 2008 | 47 | УХА РЫБАЦКАЯ | 170 | 3,38 | 2,04 | 11,51 | 78,10 | 4,70 |
| 2008 | 265 | ПЛОВ С МЯСОМ | 170 | 12,75 | 26,65 | 38,57 | 445,68 | 1,33 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,36 | 0,15 | 22,57 | 99,97 | 44,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ БЕЛЫЙ | 26 | 1,98 | 0,16 | 13,02 | 61,43 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,50 | 0,33 | 16,03 | 77,12 | 0,00 |
| Итого | | | 642 | 21,28 | 29,37 | 102,35 | 767,26 | 51,94 |
| 2 Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | ХЛЕБ БЕЛЫЙ | 13 | 0,98 | 0,08 | 6,43 | 30,34 | 0,00 |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 150 | 2,36 | 15,27 | 12,10 | 195,97 | 15,83 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 20 | 0,56 | 0,66 | 15,46 | 70,80 | 0,00 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,19 | 0,00 | 14,93 | 60,46 | 0,04 |
| Итого | | | 383 | 4,09 | 16,01 | 48,92 | 357,57 | 15,87 |
| Всего | | | | 37,24 | 65,26 | 228,60 | 1 664,06 | 76,87 |

Калькулятор _____ Ширшикова А.Г.

Повар _____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371021

Владелец Куприянова Марина Григорьевна

Действителен с 20.01.2026 по 20.01.2027