

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ НМО детский сад №28 "Ягодка"  
/Куприянова М.Г./

# **МЕНЮ** 16 июля 2026 г.

**Сад 10 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда             | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 190                 | КАША "ДРУЖБА"                  | 170   | 5,31              | 7,12    | 34,55            | 223,97                                   | 0,42                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)               | 11    | 0,10              | 8,26    | 0,10             | 74,70                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ  | 36    | 2,68              | 1,04    | 18,36            | 93,57                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                | 215   | 4,68              | 4,92    | 19,85            | 143,95                                   | 0,77                  |
| Итого                         |                     |                                | 432   | 12,77             | 21,34   | 72,86            | 536,19                                   | 1,19                  |
| 2 Завтрак                     |                     |                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| к/к                           | к/к                 | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                  | 68    | 0,27              | 0,27    | 6,63             | 31,81                                    | 6,77                  |
| Итого                         |                     |                                | 68    | 0,27              | 0,27    | 6,63             | 31,81                                    | 6,77                  |
| Обед                          |                     |                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 20                  | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                | 40    | 0,32              | 0,04    | 0,68             | 5,20                                     | 2,00                  |
| 2008                          | 47                  | УХА РЫБАЦКАЯ                   | 170   | 3,38              | 2,26    | 11,51            | 80,04                                    | 4,70                  |
| 2008                          | 265                 | ПЛОВ С МЯСОМ                   | 170   | 12,75             | 26,65   | 38,57            | 445,68                                   | 1,33                  |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ<br>ШИПОВНИКА | 200   | 0,36              | 0,15    | 22,57            | 99,97                                    | 44,00                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ БЕЛЫЙ                     | 31    | 2,40              | 0,19    | 15,77            | 74,43                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 45    | 2,98              | 0,40    | 19,08            | 91,78                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                | 656   | 22,19             | 29,69   | 108,18           | 797,10                                   | 52,03                 |
| 2 Полдник                     |                     |                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 51                  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ               | 155   | 2,53              | 13,00   | 14,11            | 184,58                                   | 8,10                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ БЕЛЫЙ                     | 16    | 1,22              | 0,10    | 8,00             | 37,78                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ВАФЛИ                          | 21    | 0,59              | 0,70    | 16,38            | 75,01                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200   | 0,18              | 0,00    | 14,91            | 60,34                                    | 0,04                  |
| Итого                         |                     |                                | 392   | 4,52              | 13,80   | 53,40            | 357,71                                   | 8,14                  |
| Всего                         |                     |                                |       | 39,75             | 65,10   | 241,07           | 1 722,81                                 | 68,13                 |

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