	Утверждаю
Руководитель учреждения	МБДОУ "Детский сад
	Nº 16"
	М.А. Васильева
	11/1/2025

Меню на 05.11.2025

(Сад)

№ Наименование блюда Выход (г) Белки Жиры Углеводы Ккалории 1 Чай с сахаром 180 0,00 0,00 7,19 22,74 2 Печенье 35 2,63 4,13 26,04 127,17 3 Каша гречневая рассыпчатая 130 7,40 6,22 33,45 182,56 Итого за Завтрак : 10,02 10,35 66,67 332,47 Итого за Второй завтрак : 80 0,32 0,08 12,56 45,33 Обед Б Пюре картофельное 130 3,57 4,13 20,29 113,12 6 Салат икра кабачковая 50 1,00 4,70 4,50 50,83 7 Суп гороховый вегетарианский 200 5,88 0,64 18,46 37,44 8 Кисель из повидла 180 0,18 0,05 31,58 108,70 9 Хлеб ржной 40 2,64 1,28 17,00 60,33		T	(ССД /	1	1	ľ			
1 Чай с сахаром 180 0,00 0,00 7,19 22,74 2 Печенье 35 2,63 4,13 26,04 127,17 3 Каша гречневая рассыпчатая 130 7,40 6,22 33,45 182,56 Итого за Завтрак: 10,02 10,35 66,67 332,47 Итого за Второй завтрак: 80 0,32 0,08 12,56 45,33 Обед Пюре картофельное 130 3,57 4,13 20,29 113,12 6 Салат икра кабачковая 50 1,00 4,70 4,50 50,83 7 Суп гороховый вететарианский 200 5,88 0,64 18,46 87,44 8 Кисель из повидла 180 0,18 0,05 31,58 108,70 9 Хлеб ржаной 40 2,64 1,28 17,00 60,33 10 Хлеб пшеничный 45 3,42 0,36 21,87 89,25 11	Nº	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории		
2 Печенье 35 2,63 4,13 26,04 127,17 3 Каша гречневая рассыпчатая 130 7,40 6,22 33,45 182,56 Итого за Завтрак: 10,02 10,35 66,67 332,47 Второй завтрак 4 Сок мультифрукт 80 0,32 0,08 12,56 45,33 Итого за Второй завтрак: ,32 ,08 12,56 45,33 Итого за Второй завтрак: ,32 ,08 12,56 45,33 Тобед 5 Пюре картофельное 130 3,57 4,13 20,29 113,12 6 Салат икра кабачковая 50 1,00 4,70 4,50 50,83 7 Суп гороховый вегетарианский 200 5,88 0,64 18,46 87,44 8 Кисель из повидла 180 0,18 0,05 31,58 108,70 9 Хлеб ржаной 40 2,64 1,28 17,00 60,33 10 Хлеб пшеничный 45 3,42 0,36 21,87 89,25 11 Омлет натуральный 95 12,62 14,17 2,63 156,75 Итого за обед: 29,31 25,32 116,33 666,42 Уплотненный полдник 12 Сок мультифрукт 80 0,32 0,08 12,56 45,33 Итого за Уплотненный полдник: ,32 ,08 12,56 45,33 Итого за Уплотненный полдник: ,32 3,77 34,88 164,73 14 Птица тушеная в соусе томатном 115 23,80 12,23 3,12 181,55 15 Чай с молоком сладкий 200 2,69 3,07 12,50 71,67 16 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,58 59,50 17 Соль на весь день 5 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 Итого за Ужин: 33,98 19,31 65,07 477,45	Завтрак								
3 Каша гречневая рассыпчатая 130 7,40 6,22 33,45 182,56 Итого за Завтрак : 10,02 10,35 66,67 332,47	1	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,19	22,74		
Итого за Завтрак : 10,02 10,35 66,67 332,47 Второй завтрак 80 0,32 0,08 12,56 45,33 Итого за Второй завтрак : ,32 ,08 12,56 45,33 Итого за Второй завтрак : ,32 ,08 12,56 45,33 Обед	2	Печенье	35	2,63	4,13	26,04	127,17		
Второй завтрак 4 Сок мультифрукт 80 0,32 0,08 12,56 45,33 Итого за Второй завтрак : ,32 ,08 12,56 45,33 Итого за Второй завтрак : ,32 ,08 12,56 45,33 Обед 5 Пюре картофельное 130 3,57 4,13 20,29 113,12 6 Салат икра кабачковая 50 1,00 4,70 4,50 50,83 7 Суп гороховый вегетарианский 200 5,88 0,64 18,46 87,44 8 Кисель из повидла 180 0,18 0,05 31,58 108,70 9 Хлеб ржаной 40 2,64 1,28 17,00 60,33 10 Хлеб пшеничный 45 3,42 0,36 21,87 89,25 11 Омлет натуральный 95 12,62 14,17 2,63 156,75 Итого за обед : Уплотненный полдник 12 Сок мультифрукт 80 0,32 0,08 12,56 45,33 Итого за Уплотненный полдник : ,32 ,08 12,56 45,33 Итого за Уплотненный полдник : ,32 3,80 12,23 3,12 181,55 15 Чай с молоком сладкий 200 2,69 3,07 12,50 71,67 16 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,58 59,50 17 Соль на весь день 5 0,00 0,00 0,00 0,00 Итого за Ужин : 33,98 19,31 65,07 477,45	3	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,40	6,22	33,45	182,56		
4 Сок мультифрукт 80 0,32 0,08 12,56 45,33 Обед 5 Пюре картофельное 130 3,57 4,13 20,29 113,12 6 Салат икра кабачковая 50 1,00 4,70 4,50 50,83 7 Суп гороховый вегетарианский 200 5,88 0,64 18,46 87,44 8 Кисель из повидла 180 0,18 0,05 31,58 108,70 9 Хлеб ржаной 40 2,64 1,28 17,00 60,33 10 Хлеб пшеничный 45 3,42 0,36 21,87 89,25 Итого за обед : Уплотненный полдник 29,31 25,32 116,33 666,42 Уплотненный полдник 12 Сок мультифрукт 80 0,32 0,08 12,56 45,33 Ужин 13 Вермишель с маслом 130 5,22 3,77 34,88 164,73 14 <td colspan="3">Итого за Завтрак :</td> <td>10,02</td> <td>10,35</td> <td>66,67</td> <td>332,47</td>	Итого за Завтрак :			10,02	10,35	66,67	332,47		
Итого за Второй завтрак : ,32 ,08 12,56 45,33 Обед 5 Пюре картофельное 130 3,57 4,13 20,29 113,12 6 Салат икра кабачковая 50 1,00 4,70 4,50 50,83 7 Суп гороховый вегетарианский 200 5,88 0,64 18,46 87,44 8 Кисель из повидла 180 0,18 0,05 31,58 108,70 9 Хлеб ржаной 40 2,64 1,28 17,00 60,33 10 Хлеб пшеничный 45 3,42 0,36 21,87 89,25 11 Омлет натуральный 95 12,62 14,17 2,63 156,75 Итого за обед : 29,31 25,32 116,33 666,42 Уплотненный полдник 12 Сок мультифрукт 80 0,32 0,08 12,56 45,33 Ужин 13 Вермишель с маслом 130 <t< td=""><td></td><td> </td><td>Второй завтрак</td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>			Второй завтрак						
Обед 5 Пюре картофельное 130 3,57 4,13 20,29 113,12 6 Салат икра кабачковая 50 1,00 4,70 4,50 50,83 7 Суп гороховый вегетарианский 200 5,88 0,64 18,46 87,44 8 Кисель из повидла 180 0,18 0,05 31,58 108,70 9 Хлеб ржаной 40 2,64 1,28 17,00 60,33 10 Хлеб пшеничный 45 3,42 0,36 21,87 89,25 11 Омлет натуральный 95 12,62 14,17 2,63 156,75 Итого за обед : 29,31 25,32 116,33 666,42 Уплотненный полдник 12 Сок мультифрукт 80 0,32 0,08 12,56 45,33 Ужин 13 Вермишель с маслом 130 5,22 3,77 34,88 164,73 14 Птица тушеная в соусе томатном 115 23,80 12,23 3,12 181,55	4	Сок мультифрукт	80	0,32	0,08	12,56	45,33		
5 Пюре картофельное 130 3,57 4,13 20,29 113,12 6 Салат икра кабачковая 50 1,00 4,70 4,50 50,83 7 Суп гороховый вегетарианский 200 5,88 0,64 18,46 87,44 8 Кисель из повидла 180 0,18 0,05 31,58 108,70 9 Хлеб ржаной 40 2,64 1,28 17,00 60,33 10 Хлеб пшеничный 45 3,42 0,36 21,87 89,25 11 Омлет натуральный 95 12,62 14,17 2,63 156,75 Итого за обед : 29,31 25,32 116,33 666,42 Уплотненный полдник 12 Сок мультифрукт 80 0,32 0,08 12,56 45,33 Ужин 13 Вермишель с маслом 130 5,22 3,77 34,88 164,73 14 Птица тушеная в соусе томатном 115 23	Итого з	а Второй завтрак :		,32	,08	12,56	45,33		
6 Салат икра кабачковая 50 1,00 4,70 4,50 50,83 7 Суп гороховый вегетарианский 200 5,88 0,64 18,46 87,44 8 Кисель из повидла 180 0,18 0,05 31,58 108,70 9 Хлеб ржаной 40 2,64 1,28 17,00 60,33 10 Хлеб пшеничный 45 3,42 0,36 21,87 89,25 11 Омлет натуральный 95 12,62 14,17 2,63 156,75 Итого за обед : 29,31 25,32 116,33 666,42 Уплотненный полдник 12 Сок мультифрукт 80 0,32 0,08 12,56 45,33 Итого за Уплотненный полдник : ,32 ,08 12,56 45,33 15 Вермишель с маслом 130 5,22 3,77 34,88 164,73 14 Птица тушеная в соусе томатном 115 23,80 12,23 3,12 181,55 15 Чай с молоком сладкий 200 2,69 3,07 12,50 71,67 16 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,58 59,50 17 Соль на весь день 5 0,00 0,00 0,00 0,00 Итого за Ужин : 33,98 19,31 65,07 477,45			Обед						
7 Суп гороховый вегетарианский 200 5,88 0,64 18,46 87,44 8 Кисель из повидла 180 0,18 0,05 31,58 108,70 9 Хлеб ржаной 40 2,64 1,28 17,00 60,33 10 Хлеб пшеничный 45 3,42 0,36 21,87 89,25 11 Омлет натуральный 95 12,62 14,17 2,63 156,75 Итого за обед : 29,31 25,32 116,33 666,42 Уплотненный полдник 12 Сок мультифрукт 80 0,32 0,08 12,56 45,33 Итого за Уплотненный полдник : ,32 ,08 12,56 45,33 Итого за Уплотненный полдник : 130 5,22 3,77 34,88 164,73 14 Птица тушеная в соусе томатном 115 23,80 12,23 3,12 181,55 15 Чай с молоком сладкий 200 2,69 3,07 12,50 71,67 16 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,58 59,50 17 Соль на весь день 5 0,00 0,00 0,00 0,00 Итого за Ужин : 33,98 19,31 65,07 477,45	5	Пюре картофельное	130	3,57	4,13	20,29	113,12		
8 Кисель из повидла 180 0,18 0,05 31,58 108,70 9 Хлеб ржаной 40 2,64 1,28 17,00 60,33 10 Хлеб пшеничный 45 3,42 0,36 21,87 89,25 11 Омлет натуральный 95 12,62 14,17 2,63 156,75 Уплотненный полдник 12 Сок мультифрукт 80 0,32 0,08 12,56 45,33 Ужин 13 Вермишель с маслом 130 5,22 3,77 34,88 164,73 14 Птица тушеная в соусе томатном 115 23,80 12,23 3,12 181,55 15 Чай с молоком сладкий 200 2,69 3,07 12,50 71,67 16 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,58 59,50 17 Соль на весь день 5 0,00 0,00 0,00 0,00 Итого за Ужин : 33,98 19,31 65,07 477,45	6	Салат икра кабачковая	50	1,00	4,70	4,50	50,83		
9 Хлеб ржаной 40 2,64 1,28 17,00 60,33 10 Хлеб пшеничный 45 3,42 0,36 21,87 89,25 11 Омлет натуральный 95 12,62 14,17 2,63 156,75 Итого за обед : 29,31 25,32 116,33 666,42 Уплотненный полдник 12 Сок мультифрукт 80 0,32 0,08 12,56 45,33 Итого за Уплотненный полдник : ,32 ,08 12,56 45,33 Ужин 13 Вермишель с маслом 130 5,22 3,77 34,88 164,73 14 Птица тушеная в соусе томатном 115 23,80 12,23 3,12 181,55 15 Чай с молоком сладкий 200 2,69 3,07 12,50 71,67 16 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,58 59,50 17 Соль на весь день 5 0,00 0,00 0,00 0,00 Итого за Ужин : 33,98 19,31 65,07 477,45	7	Суп гороховый вегетарианский	200	5,88	0,64	18,46	87,44		
10 Хлеб пшеничный 45 3,42 0,36 21,87 89,25 11 Омлет натуральный 95 12,62 14,17 2,63 156,75 Итого за обед : 29,31 25,32 116,33 666,42 Уплотненный полдник 12 Сок мультифрукт 80 0,32 0,08 12,56 45,33 Итого за Уплотненный полдник : ,32 ,08 12,56 45,33 Ужин 13 Вермишель с маслом 130 5,22 3,77 34,88 164,73 14 Птица тушеная в соусе томатном 115 23,80 12,23 3,12 181,55 15 Чай с молоком сладкий 200 2,69 3,07 12,50 71,67 16 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,58 59,50 17 Соль на весь день 5 0,00 0,00 0,00 0,00 Итого за Ужин : 33,98 19,31 65,07 477,45	8	Кисель из повидла	180	0,18	0,05	31,58	108,70		
11 Омлет натуральный 95 12,62 14,17 2,63 156,75 Итого за обед : 29,31 25,32 116,33 666,42 Уплотненный полдник 12 Сок мультифрукт 80 0,32 0,08 12,56 45,33 Ужин 13 Вермишель с маслом 130 5,22 3,77 34,88 164,73 14 Птица тушеная в соусе томатном 115 23,80 12,23 3,12 181,55 15 Чай с молоком сладкий 200 2,69 3,07 12,50 71,67 16 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,58 59,50 17 Соль на весь день 5 0,00 0,00 0,00 0,00 Итого за Ужин : 33,98 19,31 65,07 477,45	9	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	60,33		
Итого за обед : 29,31 25,32 116,33 666,42 Уплотненный полдник 12 Сок мультифрукт 80 0,32 0,08 12,56 45,33 Итого за Уплотненный полдник : ,32 ,08 12,56 45,33 Ужин 13 Вермишель с маслом 130 5,22 3,77 34,88 164,73 14 Птица тушеная в соусе томатном 115 23,80 12,23 3,12 181,55 15 Чай с молоком сладкий 200 2,69 3,07 12,50 71,67 16 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,58 59,50 17 Соль на весь день 5 0,00 0,00 0,00 0,00 Итого за Ужин : 33,98 19,31 65,07 477,45	10	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	89,25		
Уплотненный полдник 12 Сок мультифрукт 80 0,32 0,08 12,56 45,33 Итого за Уплотненный полдник: ,32 ,08 12,56 45,33 Ужин 13 Вермишель с маслом 130 5,22 3,77 34,88 164,73 14 Птица тушеная в соусе томатном 115 23,80 12,23 3,12 181,55 15 Чай с молоком сладкий 200 2,69 3,07 12,50 71,67 16 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,58 59,50 17 Соль на весь день 5 0,00 0,00 0,00 0,00 Итого за Ужин : 33,98 19,31 65,07 477,45	11	Омлет натуральный	95	12,62	14,17	2,63	156,75		
12 Сок мультифрукт 80 0,32 0,08 12,56 45,33 Итого за Уплотненный полдник : ,32 ,08 12,56 45,33 Ужин 13 Вермишель с маслом 130 5,22 3,77 34,88 164,73 14 Птица тушеная в соусе томатном 115 23,80 12,23 3,12 181,55 15 Чай с молоком сладкий 200 2,69 3,07 12,50 71,67 16 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,58 59,50 17 Соль на весь день 5 0,00 0,00 0,00 0,00 Итого за Ужин : 33,98 19,31 65,07 477,45	Итого за обед :		29,31	25,32	116,33	666,42			
Итого за Уплотненный полдник : ,32 ,08 12,56 45,33 Ужин 13 Вермишель с маслом 130 5,22 3,77 34,88 164,73 14 Птица тушеная в соусе томатном 115 23,80 12,23 3,12 181,55 15 Чай с молоком сладкий 200 2,69 3,07 12,50 71,67 16 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,58 59,50 17 Соль на весь день 5 0,00 0,00 0,00 0,00 Итого за Ужин : 33,98 19,31 65,07 477,45		Упле	отненный полд	ник					
Ужин 13 Вермишель с маслом 130 5,22 3,77 34,88 164,73 14 Птица тушеная в соусе томатном 115 23,80 12,23 3,12 181,55 15 Чай с молоком сладкий 200 2,69 3,07 12,50 71,67 16 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,58 59,50 17 Соль на весь день 5 0,00 0,00 0,00 0,00 Итого за Ужин : 33,98 19,31 65,07 477,45	12	Сок мультифрукт	80	0,32	0,08	12,56	45,33		
13 Вермишель с маслом 130 5,22 3,77 34,88 164,73 14 Птица тушеная в соусе томатном 115 23,80 12,23 3,12 181,55 15 Чай с молоком сладкий 200 2,69 3,07 12,50 71,67 16 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,58 59,50 17 Соль на весь день 5 0,00 0,00 0,00 0,00 Итого за Ужин : 33,98 19,31 65,07 477,45	Итого за Уплотненный полдник :			,32	,08	12,56	45,33		
14 Птица тушеная в соусе томатном 115 23,80 12,23 3,12 181,55 15 Чай с молоком сладкий 200 2,69 3,07 12,50 71,67 16 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,58 59,50 17 Соль на весь день 5 0,00 0,00 0,00 0,00 Итого за Ужин : 33,98 19,31 65,07 477,45	Ужин								
15 Чай с молоком сладкий 200 2,69 3,07 12,50 71,67 16 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,58 59,50 17 Соль на весь день 5 0,00 0,00 0,00 0,00 Итого за Ужин : 33,98 19,31 65,07 477,45	13	Вермишель с маслом	130	5,22	3,77	34,88	164,73		
16 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,24 14,58 59,50 17 Соль на весь день 5 0,00 0,00 0,00 0,00 Итого за Ужин : 33,98 19,31 65,07 477,45	14	Птица тушеная в соусе томатном	115	23,80	12,23	3,12	181,55		
17 Соль на весь день 5 0,00 0,00 0,00 0,00 Итого за Ужин : 33,98 19,31 65,07 477,45	15	Чай с молоком сладкий	200	2,69	3,07	12,50	71,67		
Итого за Ужин : 33,98 19,31 65,07 477,45	16	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	59,50		
	17	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за день 73,95 55,14 273,2 1567,01	Итого за Ужин :		33,98	19,31	65,07	477,45			
	Итого за день			73,95	55,14	273,2	1567,01		

Мелицинская сестра	Л.В. Фелорова	Завелующий	М.А. Васильев: