

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

Меню на 05.11.2025

(Сад)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
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
Второй завтрак						
4	Сок мультифрукт	80	0,32	0,08	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 :			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
Итого за день			73,95	55,14	273,2	1567,01

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева