

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"
_____ М.А. Васильева
10/8/2025

Меню на 09.10.2025

(Сад)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша геркулесовая молочная	200	6,64	9,60	21,59	164,77
2	Чай с молоком сладкий	200	2,69	3,07	12,50	71,67
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	59,50
4	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0,00	30,00
Итого за Завтрак :			13,91	15,81	48,67	325,93
Второй завтрак						
5	Сок мультифрукт	80	0,32	0,08	12,56	45,33
Итого за Второй завтрак :			,32	,08	12,56	45,33
Обед						
6	Капуста тушеная	70	1,91	3,82	6,63	57,72
7	Борщ с мясом и сметаной	200	7,51	10,13	12,15	141,05
8	Биточки из говядины	80	18,54	20,48	8,52	243,55
9	Вермишель с маслом	130	5,22	3,77	34,88	164,73
10	Компот из яблок свежих	180	0,15	0,15	12,69	43,23
11	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	60,33
12	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	59,50
Итого за обед :			38,25	39,87	106,45	770,1
Уплотненный полдник						
13	Сок мультифрукт	80	0,32	0,08	12,56	45,33
Итого за Уплотненный полдник :			,32	,08	12,56	45,33
Ужин						
14	Сырники творожные, запеченные с соусом сметанным	155	28,48	25,08	21,24	356,19
15	Молоко	200	5,38	6,14	9,02	92,80
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 :			36,14	31,47	44,84	508,49
Итого за день			88,94	87,31	225,07	1695,19

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева