

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"

_____ М.А. Васильева

11/10/2025

Меню на 11.11.2025

(Сад)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша рисовая молочная	200	5,69	6,89	26,28	157,28
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	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	62,33
Итого за Завтрак :			10,71	18,45	53,44	350,78
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	Салат из свеклы	60	0,94	3,66	6,28	50,71
7	Суп гороховый с мясом	200	12,94	9,88	22,78	194,73
8	Суфле рыбное	80	10,31	6,73	3,82	97,41
9	Пюре розовое	150	4,00	6,75	23,72	145,98
10	Компот из апельсинов	180	0,42	0,09	14,57	50,88
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 :			33,52	28,63	102,75	659,54
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	Запеканка из творога	150	26,35	19,56	18,68	299,75
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 :			34,01	25,94	42,29	452,05
Итого за день			78,88	73,18	223,59	1553,04

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева