

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"

_____ М.А. Васильева

11/11/2025

Меню на 12.11.2025

(Сад)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша геркулесовая молочная	200	6,64	9,60	21,59	164,77
2	Какао с молоком	180	4,34	5,98	14,19	104,58
3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	69,42
4	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0,00	30,00
Итого за Завтрак :			15,94	18,75	52,79	368,76
Второй завтрак						
5	Сок тыквенный	80	0,56	0,16	3,76	18,00
Итого за Второй завтрак :			,56	,16	3,76	18
Обед						
6	Икра морковная	70	1,27	10,58	5,91	102,81
7	Суп картофельный мясной со сметаной	200	7,37	9,48	12,25	137,73
8	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	20,82	30,23	21,99	371,10
9	Кисель из кураги	180	1,07	0,05	31,63	106,09
10	Хлеб ржаной	30	1,98	0,96	12,75	45,25
11	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	79,33
Итого за обед :			35,55	51,61	103,96	842,31
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	Рыба под омлетом	110	17,65	11,37	4,14	157,52
14	Пюре картофельное	130	3,57	4,13	20,29	113,12
15	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	3,86	13,85
16	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	52,79
17	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Ужин :			23,61	16,63	43,17	337,28
Итого за день			75,98	87,23	216,24	1611,68

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева