

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"

_____ М.А. Васильева

11/12/2025

Меню на 13.11.2025

(Сад)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша молочная "Дружба"	200	7,40	8,52	22,87	204,33
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 :			14,67	14,73	49,95	365,5
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	Пампушка с чесночным соусом	60	4,52	6,82	34,07	177,64
8	Борщ с мясом и сметаной	200	7,51	10,13	12,15	141,05
9	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	21,79	19,87	38,15	352,53
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 :			40,79	42,32	135,27	892
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 с морковью	150	23,46	20,94	30,18	336,61
15	Сметана порционная	15	0,32	3,96	0,45	32,34
16	Молоко	200	5,38	6,14	9,02	92,80
17	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	59,50
18	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Ужин :			31,43	31,28	54,23	521,25
Итого за день			87,54	88,49	264,57	1869,42

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева