

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"
_____ М.А. Васильева
7/11/2025

Меню на 14.07.2025

(Сад)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,14	9,78	24,75	146,50
2	Какао с молоком	180	4,34	5,98	14,19	87,15
3	Печенье	35	2,63	4,13	26,04	105,97
Итого за Завтрак :			13,1	19,88	64,98	339,62
Второй завтрак						
4	Сок мультифрукт	80	0,32	0,08	12,56	37,78
Итого за Второй завтрак :			,32	,08	12,56	37,78
Обед						
5	Салат икра кабачковая	50	1,09	5,12	4,91	46,17
6	Суп харчо с мясом птицы	200	5,64	5,75	17,59	102,19
7	Птица тушеная в соусе томатном	115	23,80	12,23	3,12	151,29
8	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,40	6,22	33,45	152,14
9	Компот из сухофруктов	180	0,64	0,03	26,40	72,81
10	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	50,28
11	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	74,38
Итого за обед :			44,63	30,99	124,32	649,26
Уплотненный полдник						
12	Сок мультифрукт	80	0,32	0,08	12,56	37,78
Итого за Уплотненный полдник :			,32	,08	12,56	37,78
Ужин						
13	Зеленый горошек	40	1,90	0,08	4,86	19,26
14	Омлет натуральный	150	12,62	14,17	2,63	130,63
15	Чай с молоком сладкий	200	2,69	3,07	12,50	59,72
16	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	43,99
17	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Ужин :			19,52	18,44	34,86	253,61
Итого за день			77,89	69,47	249,29	1318,04

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева