

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"  
\_\_\_\_\_ М.А. Васильева  
5/19/2025

Меню на 20.05.2025

( Сад )

| №                              | Наименование блюда                                    | Выход (г) | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккалории |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------|
| Завтрак                        |                                                       |           |       |       |          |          |
| 1                              | Каша манная молочная                                  | 200       | 6,51  | 10,21 | 25,01    | 217,28   |
| 2                              | Чай с молоком сладкий                                 | 200       | 2,69  | 3,07  | 12,50    | 86,00    |
| 3                              | Хлеб пшеничный                                        | 30        | 2,28  | 0,24  | 14,58    | 71,40    |
| 4                              | Масло сливочное порционное                            | 10        | 0,06  | 9,32  | 0,09     | 84,52    |
| Итого за Завтрак :             |                                                       |           | 11,54 | 22,84 | 52,17    | 459,21   |
| Второй завтрак                 |                                                       |           |       |       |          |          |
| 5                              | Сок мультифрукт                                       | 80        | 0,32  | 0,08  | 12,56    | 54,40    |
| Итого за Второй завтрак :      |                                                       |           | ,32   | ,08   | 12,56    | 54,4     |
| Обед                           |                                                       |           |       |       |          |          |
| 6                              | Томаты в заливке                                      | 45        | 0,50  | 0,09  | 1,71     | 10,35    |
| 7                              | Щи из свежей капусты с мясом с картофелем со сметаной | 200       | 7,92  | 10,49 | 8,95     | 162,80   |
| 8                              | Котлеты рыбные с соусом томатным                      | 130       | 18,91 | 5,89  | 11,92    | 177,79   |
| 9                              | Пюре картофельное                                     | 130       | 3,57  | 4,13  | 20,29    | 135,75   |
| 10                             | Компот из апельсинов                                  | 180       | 0,42  | 0,09  | 14,57    | 61,06    |
| 11                             | Хлеб ржаной                                           | 40        | 2,64  | 1,28  | 17,00    | 72,40    |
| 12                             | Хлеб пшеничный                                        | 30        | 2,28  | 0,24  | 14,58    | 71,40    |
| Итого за обед :                |                                                       |           | 36,24 | 22,21 | 89,03    | 691,54   |
| Уплотненный полдник            |                                                       |           |       |       |          |          |
| 13                             | Сок мультифрукт                                       | 80        | 0,32  | 0,08  | 12,56    | 54,40    |
| Итого за Уплотненный полдник : |                                                       |           | ,32   | ,08   | 12,56    | 54,4     |
| Ужин                           |                                                       |           |       |       |          |          |
| 14                             | Запеканка творожно-рисовая                            | 150       | 18,48 | 16,21 | 28,80    | 338,28   |
| 15                             | Сметана порционная                                    | 15        | 0,32  | 3,96  | 0,45     | 38,81    |
| 16                             | Молоко                                                | 200       | 5,38  | 6,14  | 9,02     | 111,36   |
| 17                             | Хлеб пшеничный                                        | 30        | 2,28  | 0,24  | 14,58    | 71,40    |
| 18                             | Соль на весь день                                     | 5         | 0,00  | 0,00  | 0,00     | 0,00     |
| Итого за Ужин :                |                                                       |           | 26,45 | 26,55 | 52,85    | 559,85   |
| Итого за день                  |                                                       |           | 74,86 | 71,76 | 219,17   | 1819,4   |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Л.В. Федорова

Заведующий \_\_\_\_\_ М.А. Васильева