

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"

_____ М.А. Васильева

6/19/2025

Меню на 20.06.2025

(Сад)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша пшенная молочная	200	6,11	6,26	14,77	132,94
2	Кофейный напиток на молоке	180	4,64	5,26	14,70	84,80
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	49,58
4	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0,00	25,00
Итого за Завтрак :			15,33	14,65	44,05	292,33
Второй завтрак						
5	Сок мультифрукт	80	0,32	0,08	12,56	37,78
Итого за Второй завтрак :			,32	,08	12,56	37,78
Обед						
6	Икра морковная	70	1,58	10,62	6,93	89,48
7	Уха Ростовская с консервированными томатами	200	13,29	5,93	12,76	111,32
8	Бефстроганов из печени	80	14,73	7,48	11,38	118,44
9	Пюре картофельное	130	3,57	4,13	20,29	94,27
10	Кисель из повидла	180	0,18	0,05	31,58	90,58
11	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	43,99
12	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	49,58
Итого за обед :			37,95	29,56	112,4	597,67
Ужин						
13	Булочка с сахаром	85	9,08	9,11	66,02	261,16
14	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,19	18,95
15	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Ужин :			9,08	9,11	73,2	280,11
Итого за день			62,68	53,4	242,21	1207,88

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева