

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"
_____ М.А. Васильева
7/18/2025

Меню на 21.07.2025

(Сад)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша гречневая молочная	200	8,73	9,48	30,86	167,67
2	Кофейный напиток на молоке	180	4,64	5,26	14,70	84,80
3	Печенье	35	2,63	4,13	26,04	105,97
4	Масло сливочное порционное	10	0,06	9,32	0,09	58,70
Итого за Завтрак :			16,05	28,19	71,7	417,13
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 кабачковая	60	1,31	6,15	5,89	55,41
7	Бульон куриный с гречкой	200	9,74	3,53	11,43	81,58
8	Котлета куриная	70	17,71	9,52	7,39	129,59
9	Рагу овощное	160	3,12	4,34	17,40	85,69
10	Компот из изюма	180	0,36	0,00	23,85	64,45
11	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	50,28
12	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	74,38
Итого за обед :			38,29	25,17	104,82	541,37
Уплотненный полдник						
13	Сок мультифрукт	80	0,32	0,08	12,56	37,78
Итого за Уплотненный полдник :			,32	,08	12,56	37,78
Ужин						
14	Зеленый горошек	40	2,00	0,08	5,12	20,28
15	Омлет натуральный	150	12,62	14,17	2,63	130,63
16	Чай с молоком сладкий	200	2,69	3,07	12,50	59,72
17	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	43,99
18	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Ужин :			19,62	18,44	35,12	254,62
Итого за день			74,6	71,96	236,76	1288,68

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева