

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"

_____ М.А. Васильева

10/21/2025

Меню на 22.10.2025

(Сад)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша рисовая молочная	200	5,69	6,89	26,28	157,28
2	Кофейный напиток на молоке	180	4,64	5,26	14,70	101,76
3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	69,42
4	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0,00	30,00
Итого за Завтрак :			15,3	15,32	57,99	358,46
Второй завтрак						
5	Сок томатный	80	0,56	0,16	3,76	18,00
Итого за Второй завтрак :			,56	,16	3,76	18
Обед						
6	Салат из свеклы	60	0,94	3,66	6,28	50,71
7	Суп с вермишелью и мясом	200	8,45	7,18	20,14	150,82
8	Суфле из отварного мяса запеченное	80	24,42	27,99	7,20	313,59
9	Капуста тушеная	140	4,20	7,67	14,76	121,89
10	Кисель из повидла	180	0,18	0,05	31,58	108,70
11	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	60,33
12	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	79,33
Итого за обед :			43,86	48,14	116,4	885,37
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	Зеленый горошек	40	1,90	0,08	4,86	23,12
15	Рыба отварная с соусом польским	80	13,56	7,33	7,24	123,80
16	Пюре картофельное	130	3,57	4,13	20,29	113,12
17	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	3,86	13,85
18	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	52,79
19	Печенье	20	1,50	2,36	14,88	72,67
20	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Ужин :			22,92	15,02	66,02	399,34
Итого за день			82,96	78,73	256,73	1706,5

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева