

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"

\_\_\_\_\_ М.А. Васильева

6/20/2025

**Меню на 23.06.2025**

( Сад )

| №                              | Наименование блюда         | Выход (г) | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккалории |
|--------------------------------|----------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------|
| <b>Завтрак</b>                 |                            |           |       |       |          |          |
| 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   |
| <b>Второй завтрак</b>          |                            |           |       |       |          |          |
| 5                              | Сок мультифрукт            | 80        | 0,32  | 0,08  | 12,56    | 37,78    |
| Итого за Второй завтрак :      |                            |           | ,32   | ,08   | 12,56    | 37,78    |
| <b>Обед</b>                    |                            |           |       |       |          |          |
| 6                              | Икра кабачковая            | 60        | 1,31  | 6,15  | 5,89     | 55,41    |
| 7                              | Бульон куриный с гренками  | 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   |
| <b>Уплотненный полдник</b>     |                            |           |       |       |          |          |
| 13                             | Сок мультифрукт            | 80        | 0,32  | 0,08  | 12,56    | 37,78    |
| Итого за Уплотненный полдник : |                            |           | ,32   | ,08   | 12,56    | 37,78    |
| <b>Ужин</b>                    |                            |           |       |       |          |          |
| 14                             | Зеленый горошек            | 40        | 2,00  | 0,08  | 5,12     | 20,28    |
| 15                             | Омлет натуральный          | 95        | 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