

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"

_____ М.А. Васильева

7/22/2025

Меню на 23.07.2025

(Сад)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	57,85
2	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0,00	25,00
3	Каша геркулесовая молочная	200	6,64	9,60	21,59	137,31
4	Какао с молоком	180	4,34	5,98	14,19	87,15
Итого за Завтрак :			15,94	18,75	52,79	307,3
Второй завтрак						
5	Сок тыквенный	80	0,56	0,16	3,76	15,00
Итого за Второй завтрак :			,56	,16	3,76	15
Обед						
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,96	12,75	37,71
7	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	20,66	30,21	21,47	307,33
8	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	66,11
9	Суп картофельный мясной со сметаной	200	7,37	9,48	12,25	114,78
10	Кисель из кураги	180	1,07	0,05	31,63	88,41
Итого за обед :			34,12	41,01	97,54	614,33
Уплотненный полдник						
11	Сок мультифрукт	80	0,32	0,08	12,56	37,78
Итого за Уплотненный полдник :			,32	,08	12,56	37,78
Ужин						
12	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	43,99
13	Рыба под омлетом	110	17,65	11,37	4,14	131,27
14	Пюре картофельное	130	3,57	4,13	20,29	94,27
15	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	3,86	11,54
16	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Ужин :			23,61	16,63	43,17	281,07
Итого за день			74,55	76,63	209,82	1255,47

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева