

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"  
\_\_\_\_\_ М.А. Васильева  
6/24/2025

Меню на 25.06.2025

( Сад )

| №                              | Наименование блюда                  | Выход (г) | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккалории |
|--------------------------------|-------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------|
| Завтрак                        |                                     |           |       |       |          |          |
| 1                              | Каша геркулесовая молочная          | 200       | 6,64  | 9,60  | 21,59    | 137,31   |
| 2                              | Какао с молоком                     | 180       | 4,34  | 5,98  | 14,19    | 87,15    |
| 3                              | Хлеб пшеничный                      | 35        | 2,66  | 0,28  | 17,01    | 57,85    |
| 4                              | Сыр порционный                      | 10        | 2,30  | 2,90  | 0,00     | 25,00    |
| 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                              | Икра морковная                      | 70        | 1,58  | 10,62 | 6,93     | 89,48    |
| 7                              | Суп картофельный мясной со сметаной | 200       | 7,37  | 9,48  | 12,25    | 114,78   |
| 8                              | Голубцы ленивые с отварным мясом    | 180       | 20,66 | 30,21 | 21,47    | 307,33   |
| 9                              | Кисель из кураги                    | 180       | 1,07  | 0,05  | 31,63    | 88,41    |
| 10                             | Хлеб ржаной                         | 30        | 1,98  | 0,96  | 12,75    | 37,71    |
| 11                             | Хлеб пшеничный                      | 40        | 3,04  | 0,32  | 19,44    | 66,11    |
| Итого за обед :                |                                     |           | 35,71 | 51,63 | 104,47   | 703,81   |
| Уплотненный полдник            |                                     |           |       |       |          |          |
| 12                             | Сок мультифрукт                     | 80        | 0,32  | 0,08  | 12,56    | 37,78    |
| Итого за Уплотненный полдник : |                                     |           | ,32   | ,08   | 12,56    | 37,78    |
| Ужин                           |                                     |           |       |       |          |          |
| 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                             | Хлеб ржаной                         | 35        | 2,31  | 1,12  | 14,88    | 43,99    |
| 17                             | 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                  |                                     |           | 76,14 | 87,25 | 216,75   | 1344,96  |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Л.В. Федорова

Заведующий \_\_\_\_\_ М.А. Васильева