

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"  
\_\_\_\_\_. М.А. Васильева  
7/24/2025

**Меню на 28.07.2025**

( Сад )

| №                              | Наименование блюда                   | Выход (г) | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккалории |
|--------------------------------|--------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------|
| <b>Завтрак</b>                 |                                      |           |       |       |          |          |
| 1                              | Суп молочный с макаронными изделиями | 200       | 6,14  | 9,78  | 24,75    | 146,50   |
| 2                              | Какао с молоком                      | 180       | 4,34  | 5,98  | 14,19    | 87,15    |
| 3                              | Печенье                              | 35        | 2,63  | 4,13  | 26,04    | 105,97   |
| Итого за Завтрак :             |                                      |           | 13,1  | 19,88 | 64,98    | 339,62   |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                      |           |       |       |          |          |
| 4                              | Сок мультифрукт                      | 80        | 0,32  | 0,08  | 12,56    | 37,78    |
| Итого за Второй завтрак :      |                                      |           | ,32   | ,08   | 12,56    | 37,78    |
| <b>Обед</b>                    |                                      |           |       |       |          |          |
| 5                              | Салат икра кабачковая                | 50        | 1,09  | 5,12  | 4,91     | 46,17    |
| 6                              | Суп харчо с мясом птицы              | 200       | 5,64  | 5,75  | 17,59    | 102,19   |
| 7                              | Птица тушеная в соусе томатном       | 115       | 23,80 | 12,23 | 3,12     | 151,29   |
| 8                              | Каша гречневая рассыпчатая           | 130       | 7,40  | 6,22  | 33,45    | 152,14   |
| 9                              | Компот из сухофруктов                | 180       | 0,64  | 0,03  | 26,40    | 72,81    |
| 10                             | Хлеб ржаной                          | 40        | 2,64  | 1,28  | 17,00    | 50,28    |
| 11                             | Хлеб пшеничный                       | 45        | 3,42  | 0,36  | 21,87    | 74,38    |
| Итого за обед :                |                                      |           | 44,63 | 30,99 | 124,32   | 649,26   |
| <b>Уплотненный полдник</b>     |                                      |           |       |       |          |          |
| 12                             | Сок мультифрукт                      | 80        | 0,32  | 0,08  | 12,56    | 37,78    |
| Итого за Уплотненный полдник : |                                      |           | ,32   | ,08   | 12,56    | 37,78    |
| <b>Ужин</b>                    |                                      |           |       |       |          |          |
| 13                             | Зеленый горошек                      | 40        | 1,90  | 0,08  | 4,86     | 19,26    |
| 14                             | Омлет натуральный                    | 95        | 12,62 | 14,17 | 2,63     | 130,63   |
| 15                             | Чай с молоком сладкий                | 200       | 2,69  | 3,07  | 12,50    | 59,72    |
| 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 :                |                                      |           | 19,52 | 18,44 | 34,86    | 253,61   |
| Итого за день                  |                                      |           | 77,89 | 69,47 | 249,29   | 1318,04  |

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

Заведующий \_\_\_\_\_ М.А. Васильева