

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"

_____ М.А. Васильева

9/3/2025

Меню на 04.09.2025

(Сад)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша молочная "Дружба"	200	7,40	8,52	22,87	170,28
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,19	27,29
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	49,58
4	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0,00	25,00
Итого за Завтрак :			14,67	14,73	49,95	304,58
Второй завтрак						
5	Чай с сахаром	100	0,00	0,00	3.60	13.65
Итого за Второй завтрак :			0,00	0,00	3.60	13.65
Зам			100			
Обед						
6	Капуста тушеная	70	2,08	3,83	7,30	50,52
7	Борщ с мясом и сметаной	200	7,62	10,14	12,43	118,71
8	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	21,87	19,87	38,69	295,49
9	Компот из яблок свежих	180	0,15	0,15	12,69	36,02
10	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	50,28
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	49,58
Итого за обед :			36,65	35,52	102,69	600,6
Уплотненный полдник						
12	Чай с сахаром	100	0,00	0,00	3.60	13.65
Итого за Уплотненный полдник :			0,00	0,00	3.60	13.65
Ужин						
13	Запеканка из творога с морковью	150	23,52	20,95	30,38	281,24
14	Сметана порционная	15	0,32	3,96	0,45	26,95
15	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5.99	22.76
16	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	49,58
17	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Ужин :			31,49	31,29	54,43	435,11
Итого за день			83,45	81,69	232,19	1415,85

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева