

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"
_____ М.А. Васильева
10/8/2025

Меню на 09.10.2025

(Сад)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша геркулесовая на воде	200	6,64	9,60	21,59	164,77
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,19	22,74
3	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,58	59,50
4	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0,00	30,00
Итого за Завтрак :			13,91	15,81	48,67	325,93
Второй завтрак						
5	Сок мультифрукт	80	0,32	0,08	12,56	45,33
Итого за Второй завтрак :			,32	,08	12,56	45,33
Обед						
6	Капуста тушеная	70	1,91	3,82	6,63	57,72
7	Борщ с картофелем	200	7,51	10,13	12,15	141,05
8	Биточки из говядины	80	18,54	20,48	8,52	243,55
9	Вермишель с маслом	130	5,22	3,77	34,88	164,73
10	Компот из яблок свежих	180	0,15	0,15	12,69	43,23
11	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	60,33
12	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	59,50
Итого за обед :			38,25	39,87	106,45	770,1
Уплотненный полдник						
13	Сок мультифрукт	80	0,32	0,08	12,56	45,33
Итого за Уплотненный полдник :			,32	,08	12,56	45,33
Ужин						
14	Рис отварной	150	28,48	25,08	21,24	356,19
15	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,19	22,74
16	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,58	59,50
17	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Ужин :			36,14	31,47	44,84	508,49
Итого за день			88,94	87,31	225,07	1695,19

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева