

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"

_____ М.А. Васильева

11/10/2025

Меню на 11.11.2025

(Сад)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша геркулесовая на воде	200	5,69	6,89	26,28	157,28
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	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	62,33
Итого за Завтрак :			10,71	18,45	53,44	350,78
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	Салат из свеклы	60	0,94	3,66	6,28	50,71
7	Суп гороховый на курином бульоне	200	12,94	9,88	22,78	194,73
8	Цыплята тушеные с морковью	80	10,31	6,73	3,82	97,41
8а	Мясо отварное	80	10,32	6,74	3,83	97,42
9	Картофель отварной	135	4,00	6,75	23,72	145,98
10	Компот из апельсинов	180	0,42	0,09	14,57	50,88
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 :			33,52	28,63	102,75	659,54
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	Куры отварные	80	26,35	19,56	18,68	299,75
14а	Вермишель отварная	150	10,32	6,74	3,83	97,42
15	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,19	22,74
16	Хлеб пшеничный	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 :			34,01	25,94	42,29	452,05
Итого за день			78,88	73,18	223,59	1553,04

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева