

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"

\_\_\_\_\_ М.А. Васильева

11/11/2025

**Меню на 12.11.2025**

( Сад )

| №                              | Наименование блюда                  | Выход (г) | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккалории |
|--------------------------------|-------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------|
| <b>Завтрак</b>                 |                                     |           |       |       |          |          |
| 1                              | Каша геркулесовая молочная          | 200       | 6,64  | 9,60  | 21,59    | 164,77   |
| 2                              | Чай с сахаром                       | 180       | 0,00  | 0,00  | 7,19     | 22,74    |
| 3                              | Хлеб пшеничный                      | 35        | 2,66  | 0,28  | 17,01    | 69,42    |
| 4                              | Сыр порционный                      | 10        | 2,30  | 2,90  | 0,00     | 30,00    |
| Итого за Завтрак :             |                                     |           | 15,94 | 18,75 | 52,79    | 368,76   |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                     |           |       |       |          |          |
| 5                              | Сок тыквенный                       | 80        | 0,56  | 0,16  | 3,76     | 18,00    |
| Итого за Второй завтрак :      |                                     |           | ,56   | ,16   | 3,76     | 18       |
| <b>Обед</b>                    |                                     |           |       |       |          |          |
| 6                              | Икра морковная                      | 70        | 1,27  | 10,58 | 5,91     | 102,81   |
| 7                              | Суп картофельный мясной со сметаной | 200       | 7,37  | 9,48  | 12,25    | 137,73   |
| 8                              | Куры отварные                       | 80        | 20,82 | 30,23 | 21,99    | 371,10   |
| 9                              | Кисель из кураги                    | 180       | 1,07  | 0,05  | 31,63    | 106,09   |
| 10                             | Хлеб ржаной                         | 30        | 1,98  | 0,96  | 12,75    | 45,25    |
| 11                             | Хлеб пшеничный                      | 40        | 3,04  | 0,32  | 19,44    | 79,33    |
| Итого за обед :                |                                     |           | 35,55 | 51,61 | 103,96   | 842,31   |
| <b>Уплотненный полдник</b>     |                                     |           |       |       |          |          |
| 12                             | Сок мультифрукт                     | 80        | 0,32  | 0,08  | 12,56    | 45,33    |
| Итого за Уплотненный полдник : |                                     |           | ,32   | ,08   | 12,56    | 45,33    |
| <b>Ужин</b>                    |                                     |           |       |       |          |          |
| 13                             | Мясо отварное                       | 80        | 17,65 | 11,37 | 4,14     | 157,52   |
| 14                             | Пюре картофельное                   | 130       | 3,57  | 4,13  | 20,29    | 113,12   |
| 15                             | Чай с лимоном                       | 180       | 0,08  | 0,01  | 3,86     | 13,85    |
| 16                             | Хлеб ржаной                         | 35        | 2,31  | 1,12  | 14,88    | 52,79    |
| 17                             | Соль на весь день                   | 5         | 0,00  | 0,00  | 0,00     | 0,00     |
| Итого за Ужин :                |                                     |           | 23,61 | 16,63 | 43,17    | 337,28   |
| Итого за день                  |                                     |           | 75,98 | 87,23 | 216,24   | 1611,68  |

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

Заведующий \_\_\_\_\_ М.А. Васильева