

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"

_____ М.А. Васильева

8/12/2025

Меню на 13.08.2025

(Сад)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша рисовая на воде	200	5,69	6,89	26,28	131,07
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,99	22,76
3	Хлеб ржаной	35	2,66	0,28	17,01	57,85
4	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0,00	25,00
Итого за Завтрак :			15,3	15,32	57,99	298,71
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
Обед						
6	Салат из свеклы	60	1,12	3,67	7,37	45,75
7	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,45	7,18	20,14	125,68
8	Цыплята тушеные с морковью	80	24,42	27,99	7,20	261,32
9	Капуста тушеная	140	4,17	7,66	14,60	101,04
10	Кисель из повидла	180	0,18	0,05	31,58	90,58
11	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	50,28
12	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	66,11
Итого за обед :			44,01	48,15	117,33	740,77
Уплотненный полдник						
13	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						
14	Зеленый горошек	40	1,90	0,08	4,86	19,26
15	Мясо отварное	80	13,56	7,33	7,24	103,16
16	Куры отварные	80	13,57	7,33	7,24	103,17
17	Картофель отварной	130	3,57	4,13	20,29	94,27
18	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	3,86	11,54
19	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	43,99
20	Печенье	20	1,50	2,36	14,88	60,56
21	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Ужин :			22,92	15,02	66,02	332,78
Итого за день			83,11	78,74	257,66	1425,05

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева