

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"

_____ М.А. Васильева

9/12/2025

Меню на 15.09.2025

(Сад)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,73	9,48	30,86	201,20
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,19	22,74
3	Печенье	35	2,63	4,13	26,04	127,17
4	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	62,33
Итого за Завтрак :			16,04	27,11	71,69	492,46
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	Икра кабачковая	60	1,20	5,64	5,40	61,00
7	Бульон куриный с гречками	200	9,74	3,53	11,43	97,90
8	Котлета куриная	70	17,60	9,52	6,69	152,87
9	Рагу овощное	160	3,60	4,42	21,28	118,51
10	Компот из изюма	180	0,36	0,00	23,85	77,34
11	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	60,33
12	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	89,25
Итого за обед :			38,56	24,74	107,53	657,2
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	2,00	0,08	5,12	24,33
15	Картофель отварной	135	12,62	14,17	2,63	156,75
16	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,19	22,74
17	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	52,79
18	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Ужин :			19,62	18,44	35,12	305,54
Итого за день			74,86	70,46	239,45	1545,87

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева