

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"

_____ М.А. Васильева

9/15/2025

Меню на 16.09.2025

(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 пшеничный	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	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	0,94	3,66	6,28	50,71
7	Суп гороховый с мясом	200	12,94	9,88	22,78	194,73
8	Мясо отварное	80	10,31	6,73	3,82	97,41
9	Пюре розовое	150	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	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	Лапшевник с творогом	150	13,58	9,36	29,52	216,84
15	Сметана порционная	15	0,32	3,96	0,45	32,34
16	Молоко	200	5,38	6,14	9,02	92,80
17	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	59,50
18	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Ужин :			21,56	19,71	53,58	401,48
Итого за день			66,43	66,94	234,88	1502,47

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева