

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"

_____ М.А. Васильева

9/17/2025

Меню на 18.09.2025

(Сад)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша пшеница на воде	200	7,40	8,52	22,87	204,33
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	7,19	27,29
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	59,50
4	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0,00	30,00
Итого за Завтрак :			14,67	14,73	49,95	365,5
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	Капуста тушеная	70	1,91	3,82	6,63	57,72
7	Борщ с мясом и сметаной	200	7,51	10,13	12,15	141,05
8	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	21,79	19,87	38,15	352,53
9	Компот из яблок свежих	180	0,15	0,15	12,69	43,23
10	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	60,33
11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	59,50
Итого за обед :			36,28	35,5	101,19	714,36
Уплотненный полдник						
12	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						
13	Картофель отварной	135	23,46	20,94	30,18	336,61
15	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	5,99	22,76
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 :			31,43	31,28	54,23	521,25
Итого за день			83,02	81,67	230,5	1691,78

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева