

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"  
\_\_\_\_\_ М.А. Васильева  
6/18/2025

Меню на 19.06.2025

( Сад )

| №                              | Наименование блюда         | Выход (г) | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккалории |
|--------------------------------|----------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------|
| Завтрак                        |                            |           |       |       |          |          |
| 1                              | Каша геркулесовая молочная | 200       | 6,64  | 9,60  | 21,59    | 137,31   |
| 2                              | Чай с сахаром              | 200       | 0,00  | 0,00  | 7,19     | 27,29    |
| 3                              | Хлеб ржаной                | 30        | 2,28  | 0,24  | 14,58    | 49,58    |
| 4                              | Сыр порционный             | 10        | 2,30  | 2,90  | 0,00     | 25,00    |
| Итого за Завтрак :             |                            |           | 13,91 | 15,81 | 48,67    | 271,61   |
| 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        | 2,08  | 3,83  | 7,30     | 50,52    |
| 7                              | Борщ с картофелем          | 200       | 7,62  | 10,14 | 12,43    | 118,71   |
| 8                              | Биточки из говядины        | 80        | 18,54 | 20,48 | 8,52     | 202,96   |
| 9                              | Вермишель отварная         | 130       | 5,22  | 3,77  | 34,88    | 137,27   |
| 10                             | Компот из изюма            | 180       | 0,36  | 0,00  | 23,85    | 64,45    |
| 11                             | Хлеб ржаной                | 40        | 2,64  | 1,28  | 17,00    | 50,28    |
| 12                             | Хлеб пшеничный             | 30        | 2,28  | 0,24  | 14,58    | 49,58    |
| Итого за обед :                |                            |           | 38,74 | 39,74 | 118,56   | 673,77   |
| 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                             | Рис отварной               | 150       | 28,48 | 25,08 | 21,24    | 296,83   |
| 15                             | Чай с сахаром              | 180       | 0,00  | 0,00  | 5,99     | 22,76    |
| 16                             | Хлеб ржаной                | 30        | 2,28  | 0,24  | 14,58    | 49,58    |
| 17                             | Соль на весь день          | 5         | 0,00  | 0,00  | 0,00     | 0,00     |
| Итого за Ужин :                |                            |           | 36,14 | 31,47 | 44,84    | 423,74   |
| Итого за день                  |                            |           | 89,43 | 87,17 | 237,19   | 1444,68  |

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

Заведующий \_\_\_\_\_ М.А. Васильева