

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"

_____ М.А. Васильева

9/18/2025

Меню на 19.09.2025

(Сад)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша геркулесовая на воде	200	6,51	10,21	25,01	181,07
2	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,19	22,74
3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	69,42
4	Сыр порционный	10	2,30	2,90	0,00	30,00
Итого за Завтрак :			16,12	18,64	56,72	382,24
Второй завтрак						
5	Чай с сахаром	100	0	0	3,6	13,65
Итого за Второй завтрак :			0	0	3,6	13,65
Обед						
6	Салат из кукурузы	60	0,53	4,29	3,89	46,86
7	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,76	2,85	13,48	94,12
8	Гуляш из печени	80	11,37	10,37	7,52	139,93
9	Пюре картофельное	130	3,57	4,13	20,29	113,12
10	Компот из сухофруктов	180	0,64	0,03	26,40	87,38
11	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	52,79
12	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	79,33
Итого за обед :			29,23	23,11	105,9	613,52
Ужин						
13	Булочка с сахаром	85	9,08	9,11	66,02	313,39
14	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,19	22,74
15	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Ужин :			9,08	9,11	73,2	336,13
Итого за день			54,74	50,93	248,37	1377,22

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева