

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"  
\_\_\_\_\_ М.А. Васильева  
2/19/2025

МБДОУ "Детский сад № 16"  
Меню на 20.02.2025

( Сад )

| №                              | Наименование блюда          | Выход (г) | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккалории |
|--------------------------------|-----------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------|
| <b>Завтрак</b>                 |                             |           |       |       |          |          |
| 1                              | Каша на воде "Дружба"       | 200       | 7,40  | 8,52  | 22,87    | 245,20   |
| 2                              | Чай сладкий                 | 200       | 0     | 0     | 12       | 48       |
| 3                              | Хлеб ржаной                 | 30        | 2,28  | 0,24  | 14,58    | 71,40    |
| 4                              | Сыр порционный              | 10        | 2,30  | 2,90  | 0,00     | 36,00    |
| Итого за Завтрак :             |                             |           | 14,67 | 14,73 | 49,95    | 438,6    |
| <b>Второй завтрак</b>          |                             |           |       |       |          |          |
| 5                              | Сок мультифрукт             | 100       | 0,40  | 0,10  | 15,70    | 68,00    |
| Итого за Второй завтрак :      |                             |           | ,4    | ,1    | 15,7     | 68       |
| <b>Обед</b>                    |                             |           |       |       |          |          |
| 6                              | Капуста тушеная             | 70        | 2,08  | 3,83  | 7,30     | 72,75    |
| 7                              | Пампушка с чесночным соусом | 60        | 4,52  | 6,82  | 34,07    | 213,17   |
| 8                              | Борщ с картофелем           | 200       | 7,62  | 10,14 | 12,43    | 170,94   |
| 9                              | Вермишель отварная          | 150       | 6     | 4     | 36       | 206      |
| 10                             | Компот из яблок свежих      | 180       | 0,15  | 0,15  | 12,69    | 51,88    |
| 11                             | Хлеб ржаной                 | 40        | 2,64  | 1,28  | 17,00    | 72,40    |
| 12                             | Хлеб пшеничный              | 30        | 2,28  | 0,24  | 14,58    | 71,40    |
| Итого за обед :                |                             |           | 41,16 | 42,34 | 136,77   | 1078,04  |
| <b>Уплотненный полдник</b>     |                             |           |       |       |          |          |
| 13                             | Сок мультифрукт             | 100       | 0,40  | 0,10  | 15,70    | 68,00    |
| Итого за Уплотненный полдник : |                             |           | ,4    | ,1    | 15,7     | 68       |
| <b>Уплотненный полдник</b>     |                             |           |       |       |          |          |
| 14                             | Картофель отварной          | 150       | 4     | 5     | 21       | 153      |
| 15                             | Чай сладкий                 | 200       | 0     | 0     | 12       | 48       |
| 16                             | Хлеб ржаной                 | 30        | 2,28  | 0,24  | 14,58    | 71,40    |
| 17                             | Соль на весь день           | 5         | 0,00  | 0,00  | 0,00     | 0,00     |
| Итого за Уплотненный полдник : |                             |           | 31,49 | 31,29 | 54,43    | 626,55   |
| Итого за день                  |                             |           | 88,13 | 88,56 | 272,55   | 2279,19  |

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

Заведующий \_\_\_\_\_ М.А. Васильева