

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"
_____ М.А. Васильева
5/19/2025

Меню на 20.05.2025

(Сад)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша геркулесовая на воде	200	6,51	10,21	25,01	217,28
2	Чай сладкий	200	0,00	0,00	7,19	27,29
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40
4	Масло сливочное порционное	10	0,06	9,32	0,09	84,52
Итого за Завтрак :			11,54	22,84	52,17	459,21
Второй завтрак						
5	Сок мультифрукт	80	0,32	0,08	12,56	54,40
Итого за Второй завтрак :			,32	,08	12,56	54,4
Обед						
6	Томаты в заливке	45	0,50	0,09	1,71	10,35
7	Щи из свежей капусты с мясом с картофелем со сметаной	200	7,92	10,49	8,95	162,80
8	Мясо отварное	80	18,91	5,89	11,92	177,79
9	Пюре картофельное	130	3,57	4,13	20,29	135,75
10	Компот из апельсинов	180	0,42	0,09	14,57	61,06
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 :			36,24	22,21	89,03	691,54
Уплотненный полдник						
13	Сок мультифрукт	80	0,32	0,08	12,56	54,40
Итого за Уплотненный полдник :			,32	,08	12,56	54,4
Ужин						
14	Вермишель отварная	150	18,48	16,21	28,80	338,28
15	Чай сладкий	200	0,00	0,00	7,19	27,29
16	Хлеб пшеничный	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 Ужин :			26,45	26,55	52,85	559,85
Итого за день			74,86	71,76	219,17	1819,4

Зам 150

Зам 200

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева