

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"

_____ М.А. Васильева

10/20/2025

Меню на 21.10.2025

(Сад)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша геркулесовая	200	6,51	10,21	25,01	181,07
2	Чай с молоком сладкий	200	2,69	3,07	12,50	71,67
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	59,50
4	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	62,33
Итого за Завтрак :			11,53	21,77	52,16	374,57
Второй завтрак						
5	Сок мультифрукт	80	0,32	0,08	12,56	45,33
Итого за Второй завтрак :			,32	,08	12,56	45,33
Обед						
6	Томаты в заливке	45	0,50	0,09	1,71	8,63
7	Щи из свежей капусты с мясом с картофелем со сметаной	200	7,92	10,49	8,95	135,67
8	Мясо отварное	80	18,91	5,89	11,92	148,16
9	Пюре картофельное	130	3,57	4,13	20,29	113,12
10	Компот из апельсинов	180	0,42	0,09	14,57	50,88
11	Хлеб ржаной	40	2,64	1,28	17,00	60,33
12	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	59,50
Итого за обед :			36,24	22,21	89,03	576,29
Уплотненный полдник						
13	Сок мультифрукт	80	0,32	0,08	12,56	45,33
Итого за Уплотненный полдник :			,32	,08	12,56	45,33
Ужин						
14	Запеканка творожная	150	18,48	16,21	28,80	281,90
15	Сметана порционная	15	0,32	3,96	0,45	32,34
16	Молоко	200	5,38	6,14	9,02	92,80
17	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	59,50
18	Соль на весь день	5	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Ужин :			26,45	26,55	52,85	466,54
Итого за день			74,86	70,69	219,16	1508,06

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева