

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"

_____ М.А. Васильева

11/11/2025

Меню на 12.11.2025

(Ясли)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	16,57
2	Каша геркулесовая молочная	180	5,98	8,64	19,43	148,29
3	Какао с молоком	150	3,61	4,98	11,83	87,15
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	59,50
5	Сыр порционный	7	1,61	2,03	0,00	21,00
Итого за Завтрак :			13,65	16,05	49,98	332,51
Второй завтрак						
6	Сок овощной	60	0,42	0,12	2,82	13,50
Итого за Второй завтрак :			,42	,12	2,82	13,5
Обед						
7	Икра морковная	50	0,91	7,56	4,22	73,43
8	Суп картофельный мясной со сметаной	150	5,53	7,11	9,18	103,30
9	Голубцы ленивые с отварным мясом	170	19,66	28,55	20,76	350,48
10	Кисель из кураги	150	0,89	0,04	26,36	88,41
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,96	12,75	45,25
12	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	59,50
Итого за обед :			31,25	44,45	87,86	720,37
Уплотненный полдник						
13	Сок фруктовый	60	0,24	0,06	9,42	34,00
Итого за Уплотненный полдник :			,24	,06	9,42	34
Ужин						
14	Рыба под омлетом	100	16,05	10,34	3,76	143,20
15	Пюре картофельное	120	3,30	3,81	18,73	104,42
16	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	3,22	11,54
17	Хлеб ржаной	25	1,65	0,80	10,63	37,71
18	Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Ужин :			21,06	14,96	36,34	296,87
Итого за день			66,62	75,64	186,42	1397,25

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева