

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"
_____ М.А. Васильева
10/10/2025

Меню на 13.10.2025

(Ясли)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	16,57
2	Каша гречневая молочная	150	6,55	7,11	23,15	150,90
3	Кофейный напиток на молоке	150	3,87	4,38	12,25	84,80
4	Печенье	20	1,50	2,36	14,88	72,67
5	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	62,33
Итого за Завтрак :			12,13	22,27	54,5	387,27
Второй завтрак						
6	Сок фруктовый	60	0,24	0,06	9,42	34,00
Итого за Второй завтрак :			,24	,06	9,42	34
Обед						
7	Икра кабачковая	40	0,80	3,76	3,60	40,67
8	Бульон куриный с гречками	150	7,31	2,64	8,57	73,43
9	Котлета куриная	70	17,60	9,52	6,69	152,87
10	Рагу овощное	140	3,15	3,87	18,62	103,69
11	Компот из чернослива	150	0,35	0,11	21,10	71,48
12	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	52,79
13	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	69,42
Итого за обед :			34,17	21,29	90,48	564,35
Уплотненный полдник						
14	Сок фруктовый	60	0,24	0,06	9,42	34,00
Итого за Уплотненный полдник :			,24	,06	9,42	34
Ужин						
15	Зеленый горошек	25	1,19	0,05	3,04	14,45
16	Омлет натуральный	95	12,62	14,17	2,63	156,75
17	Чай с молоком сладкий	180	2,42	2,76	11,25	64,50
18	Хлеб ржаной	25	1,65	0,80	10,63	37,71
19	Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Ужин :			17,88	17,78	27,54	273,41
Итого за день			64,66	61,46	191,36	1293,02

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева