

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"

_____ М.А. Васильева

11/12/2025

Меню на 13.11.2025

(Ясли)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша молочная "Дружба"	150	5,55	6,39	17,16	153,25
2	Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	16,57
3	Чай с молоком сладкий	180	2,42	2,76	11,25	64,50
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	39,67
5	Сыр порционный	7	1,61	2,03	0,00	21,00
Итого за Завтрак :			11,27	11,51	42,27	294,99
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	Капуста тушеная	50	1,36	2,73	4,73	41,23
8	Пампушка с чесночным соусом	30	2,26	3,41	17,04	88,82
9	Борщ с мясом и сметаной	150	5,63	7,60	9,11	105,79
10	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	21,79	19,87	38,15	352,53
11	Компот из яблок свежих	150	0,13	0,13	10,57	36,03
12	Хлеб ржаной	30	1,98	0,96	12,75	45,25
13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	39,67
Итого за обед :			34,67	34,86	102,07	709,31
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	Запеканка из творога с морковью	120	18,77	16,75	24,14	269,29
16	Сметана порционная	14	0,30	3,70	0,42	30,18
17	Молоко	180	4,84	5,53	8,12	83,52
18	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	59,50
19	Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Ужин :			26,18	26,22	47,26	442,49
Итого за день			72,6	72,71	210,45	1514,79

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева