

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"
_____ М.А. Васильева
7/18/2025

Меню на 21.07.2025

(Ясли)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Каша гречневая молочная	150	6,55	7,11	23,15	125,75
2	Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	13,81
3	Кофейный напиток на молоке	150	3,87	4,38	12,25	70,66
4	Печенье	20	1,50	2,36	14,88	60,56
5	Масло сливочное порционное	10	0,06	9,32	0,09	58,70
Итого за Завтрак :			12,14	23,34	54,52	329,47
Второй завтрак						
6	Сок фруктовый	60	0,24	0,06	9,42	28,33
Итого за Второй завтрак :			,24	,06	9,42	28,33
Обед						
7	Икра кабачковая	40	0,87	4,10	3,92	36,94
8	Бульон куриный с гренками	150	7,31	2,64	8,57	61,19
9	Котлета куриная	70	17,71	9,52	7,39	129,59
10	Рагу овощное	140	2,73	3,80	15,22	74,98
11	Компот из изюма	180	0,36	0,00	23,85	64,45
12	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	43,99
13	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	57,85
Итого за обед :			33,94	21,46	90,84	468,98
Уплотненный полдник						
14	Сок фруктовый	60	0,24	0,06	9,42	28,33
Итого за Уплотненный полдник :			,24	,06	9,42	28,33
Ужин						
15	Зеленый горошек	25	1,25	0,05	3,20	12,67
16	Омлет натуральный	150	12,62	14,17	2,63	130,63
17	Чай с молоком сладкий	180	2,42	2,76	11,25	53,75
18	Хлеб ржаной	25	1,65	0,80	10,63	31,42
19	Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Ужин :			17,94	17,78	27,7	228,47
Итого за день			64,5	62,7	191,9	1083,6

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева