

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"

_____ М.А. Васильева

10/20/2025

Меню на 21.10.2025

(Ясли)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	16,57
2	Каша манная молочная	150	4,89	7,65	18,75	135,80
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	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	62,33
Итого за Завтрак :			9,04	19	43,95	318,87
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	Томаты в заливке	45	0,50	0,09	1,71	8,63
8	Щи из свежей капусты с мясом с картофелем со сметаной	150	5,94	7,87	6,71	101,75
9	Котлеты рыбные с соусом томатным	110	16,00	4,98	10,09	125,37
10	Пюре картофельное	120	3,30	3,81	18,73	104,42
11	Компот из апельсинов	150	0,35	0,08	12,14	42,40
12	Хлеб ржаной	35	2,31	1,12	14,88	52,79
13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	39,67
Итого за обед :			29,91	18,11	73,98	475,02
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 творожно-рисовая	120	14,78	12,97	23,04	225,52
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 :			22,19	22,43	46,16	398,72
Итого за день			61,63	59,66	182,92	1260,61

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева