

Утверждаю

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"

_____ М.А. Васильева

7/22/2025

Меню на 23.07.2025

(Ясли)

| № | Наименование блюда | Выход (г) | Белки | Жиры | Углеводы | Ккалории |
|--------------------------------|-------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|----------|
| Завтрак | | | | | | |
| 1 | Фруктовое пюре | 45 | 0,17 | 0,17 | 4,15 | 13,81 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 49,58 |
| 3 | Сыр порционный | 7 | 1,61 | 2,03 | 0,00 | 17,50 |
| 4 | Каша геркулесовая молочная | 180 | 5,98 | 8,64 | 19,43 | 123,58 |
| 5 | Какао с молоком | 150 | 3,61 | 4,98 | 11,83 | 72,62 |
| Итого за Завтрак : | | | 13,65 | 16,05 | 49,98 | 277,09 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| 6 | Сок овощной | 60 | 0,42 | 0,12 | 2,82 | 11,25 |
| Итого за Второй завтрак : | | | ,42 | ,12 | 2,82 | 11,25 |
| Обед | | | | | | |
| 7 | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,96 | 12,75 | 37,71 |
| 8 | Голубцы ленивые с отварным мясом | 170 | 19,51 | 28,53 | 20,28 | 290,25 |
| 9 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,58 | 49,58 |
| 10 | Суп картофельный мясной со сметаной | 150 | 5,53 | 7,11 | 9,18 | 86,08 |
| 11 | Кисель из кураги | 150 | 0,89 | 0,04 | 26,36 | 73,67 |
| Итого за обед : | | | 30,19 | 36,88 | 83,15 | 537,3 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 12 | Сок фруктовый | 60 | 0,24 | 0,06 | 9,42 | 28,33 |
| Итого за Уплотненный полдник : | | | ,24 | ,06 | 9,42 | 28,33 |
| Ужин | | | | | | |
| 13 | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,80 | 10,63 | 31,42 |
| 14 | Рыба под омлетом | 100 | 16,05 | 10,34 | 3,76 | 119,33 |
| 15 | Пюре картофельное | 120 | 3,30 | 3,81 | 18,73 | 87,02 |
| 16 | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 3,22 | 9,62 |
| 17 | Соль на весь день | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Итого за Ужин : | | | 21,06 | 14,96 | 36,34 | 247,39 |
| Итого за день | | | 65,56 | 68,07 | 181,71 | 1101,36 |

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева