

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 16"
_____ М.А. Васильева
6/18/2025

Меню на 19.06.2025

(Ясли)

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак						
1	Фруктовое пюре	45	0,17	0,17	4,15	13,81
2	Каша геркулесовая на воде	180	5,98	8,64	19,43	123,58
3	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	4,99	18,95
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	33,06
5	Сыр порционный	7	1,61	2,03	0,00	17,50
Итого за Завтрак :			11,7	13,76	44,54	241,69
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	Капуста тушеная	50	1,49	2,74	5,21	36,09
8	Борщ с мясом и сметаной	150	5,71	7,60	9,33	89,03
9	Мясо отварное	80	18,54	20,48	8,52	202,96
10	Вермишель с маслом	100	4,02	2,90	26,83	105,60
11	Компот из изюма	180	0,36	0,00	23,85	64,45
12	Хлеб ржаной	30	1,98	0,96	12,75	37,71
13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	33,06
Итого за обед :			33,61	34,84	96,21	568,88
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	Рис отварной	130	22,05	19,42	16,44	229,80
16	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	4,99	18,95
17	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	49,58
18	Соль на весь день	3	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за Ужин :			29,17	25,19	39,14	348,98
Итого за день			74,96	73,91	198,73	1216,22

Медицинская сестра _____ Л.В. Федорова

Заведующий _____ М.А. Васильева