

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 на воде	180	5,98	8,64	19,43	123,58
5	Чай с сахаром	150	0.00	0.00	4.99	18.95
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	Мясо отварное	60	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