

Меню на 15.07.2025, День 7

МКДОУ: детский сад №16

Сад 10,5 ч.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша рисовая молочная , жидкая	180	3,849	5,274	28,67	178,356
2. Какао на молоке	180	3,069	3,396	13,903	99,63
3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
4. Хлеб пшеничный	32	2,322	0,887	15,903	81,689
Итого:		9,29	17,807	58,556	434,475
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого:		0,5	0,1	10,1	46
Обед					
1. Салат из капусты и моркови с растительным маслом	30	0,569	4,03	1,749	45,923
2. Суп "Полевой"	180	3,329	2,784	22,502	128,773
3. Рыба с овощами под омлетом	170	20,781	16,376	6,968	216,059
4. Кисель плодово-ягодный (витаминизированный)	180	0,092	0	25,562	102,604
5. Хлеб ржаной	38	2,376	0,429	13,011	67,783
Итого:		27,147	23,618	69,792	561,143
Полдник					
1. Ватрушка с творогом	90	11,145	6,703	48,325	299,911
2. Чай с сахаром	190	0	0	14,97	59,85
Итого:		11,145	6,703	63,295	359,761
Итого за день:		48,083	48,228	201,744	1401,37

Ясли 10,5 ч

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша рисовая молочная , жидкая	150	3,334	4,678	19,735	135,129
2. Какао на молоке	170	3,072	3,398	11,931	91,782
3. Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36
4. Хлеб пшеничный	27	1,964	0,75	13,448	69,078
Итого:		8,405	14,602	45,17	348,349
2й Завтрак					
1. Сок	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого:		0,5	0,1	10,1	46
Обед					
1. Салат из капусты и моркови с растительным маслом	30	0,572	3,03	1,678	36,648
2. Суп "Полевой"	150	2,906	2,664	20,552	118,127
3. Рыба с овощами под омлетом	150	16,923	12,605	6,362	167,999
4. Кисель плодового-ягодный (витаминизированный)	150	0,08	0	22,89	91,87
5. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2
Итого:		22,311	18,629	61,503	466,844
Полдник					
1. Ватрушка с творогом	70	9,701	6,063	32,296	224,075
2. Чай с сахаром	180	0	0	9,98	39,9
Итого:		9,701	6,063	42,276	263,975
Итого за день:		40,917	39,394	159,048	1125,16

Заведующий _____ Горохова Т.А.