

Меню на 18.07.2025, День 10

МКДОУ: детский сад №16

Сад 10,5 ч.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша гречневая молочная , жидкая	180	6,209	7,442	27,386	204,335
2. Кофейный напиток с молоком	180	2,951	3,259	14,725	101,448
3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
4. Хлеб пшеничный	30	2,151	0,822	14,73	75,666
Итого:		11,361	19,773	56,921	456,25
2й Завтрак					
1. Яблоки отечественные 1с	101	0,404	0,404	9,91	41,258
Итого:		0,404	0,404	9,91	41,258
Обед					
1. Салат из моркови с сахаром	60	0,585	0,045	8,045	35,501
2. Суп картофельный на к\б,с гренками	180	3,866	4,775	28,654	174,01
3. Тефтели из курицы	70	18,775	22,04	6,772	300,823
4. Рис отварной	150	2,797	4,521	29,344	169,268
5. Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,257	0	15,592	63,167
6. Хлеб ржаной	35	2,14	0,386	11,715	61,032
Итого:		28,419	31,766	100,123	803,801
Полдник					
1. Сухари	35	2,981	3,788	23,15	139,602
2. Чай с сахаром	190	0	0	14,97	59,85
Итого:		2,981	3,788	38,12	199,452
Итого за день:		43,166	55,732	205,075	1500,76

Ясли 10,5 ч

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Каша гречневая молочная, жидкая	150	5,31	6,328	22,01	168,72
2. Кофейный напиток с молоком	170	2,947	3,257	12,701	93,319
3. Масло сливочное	7	0,035	5,775	0,056	52,36
4. Хлеб пшеничный	25	1,793	0,685	12,275	63,055
Итого:		10,084	16,046	47,042	377,454
2й Завтрак					
1. Яблоко отечественные1с	101	0,404	0,404	9,91	41,258
Итого:		0,404	0,404	9,91	41,258
Обед					
1. Салат из морковки с сахаром	40	0,488	0,038	5,552	24,975
2. Суп картофельный на к/б , с гренками	150	3,703	5,518	27,197	174,224
3. Тефтели из курицы	60	14,32	17,589	6,276	240,963
4. Рис отварной	100	1,758	4,373	18,355	119,818
5. Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	0,22	0	14,78	59,8
6. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2
Итого:		22,317	27,848	82,18	671,98
Полдник					
1. Сухари	30	2,55	3,24	19,8	119,4
2. Чай с сахаром	180	0	0	9,98	39,9
Итого:		2,55	3,24	29,78	159,3
Итого за день:		35,355	47,538	168,912	1249,99

Заведующий _____Горохова Т.А.