

Меню на 23.06.2025, День 1

МКДОУ: детский сад №16

Сад 10,5 ч.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Омлет	110	6,48	8,957	2,63	117,612
2. Чай с сахаром	190	0	0	14,97	59,85
3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
4. Хлеб пшеничный	30	2,166	0,828	14,832	76,191
Итого:		8,696	18,035	32,512	328,453
2й Завтрак					
1. Сок	92	0,464	0,093	9,371	42,68
Итого:		0,464	0,093	9,371	42,68
Обед					
1. Рассольник со сметаной	180	3,239	3,49	22,2	135,059
2. Сердце тушеное с овощами	70	96,223	62,927	38,301	163,798
3. Гречка отварная	120	4,484	4,995	22,024	153,3
4. Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,26	0	15,646	63,392
5. Хлеб ржаной	35	2,16	0,39	11,829	61,624
Итого:		106,367	71,801	110	577,173
Полдник					
1. Плюшка	80	5,392	3,705	39,864	214,848
2. Молоко	185	5,192	5,933	8,715	111,25
Итого:		10,584	9,638	48,579	326,097
Итого за день:		126,11	99,567	200,462	1274,40

Ясли 10,5 ч

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Омлет	95	3,66	5,418	2,02	71,942
2. Чай с сахаром	180	0	0	9,98	39,9
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:		5,488	11,878	24,331	227,257
2й Завтрак					
1. Сок	92	0,464	0,093	9,371	42,68
Итого:		0,464	0,093	9,371	42,68
Обед					
1. Рассольник со сметаной	150	2,271	3,081	15,911	101,647
2. сердце тушеное с овощами	60	82,703	54,794	32,135	141,754
3. Гречка отварная	130	3,144	4,942	15,41	120,313
4. Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	0,22	0	14,78	59,8
5. Хлеб ржаной	30	1,83	0,33	10,02	52,2
Итого:		90,167	63,147	88,256	475,713
Полдник					
1. Плюшка	70	4,673	2,484	30,668	164,12
2. Молоко	150	4,2	4,8	7,05	90
Итого:		8,873	7,284	37,718	254,12
Итого за день:		104,992	82,402	159,676	999,77

Заведующий _____ Горохова Т.А.