

Меню на 07.07.2025, День 1

МКДОУ: детский сад №16

Сад 10,5 ч.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Омлет	110	6,194	8,63	2,15	111,483
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	31	2,293	0,876	15,705	80,673
Итого:		8,537	17,757	32,905	326,806
2й Завтрак					
1. Сок	96	0,484	0,097	9,774	44,516
Итого:		0,484	0,097	9,774	44,516
Обед					
1. Рассольник со сметаной	180	3,353	3,652	22,778	139,4
2. Сердце тушеное с овощами	70	98	63,994	39,072	166,408
3. Гречка отварная	120	5,344	3,41	26,296	160,009
4. Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,264	0	15,74	63,78
5. Хлеб ржаной	38,172	2,328	0,42	12,749	66,419
Итого:		109,289	71,476	116,636	596,016
Полдник					
1. Плюшка	80	5,328	3,698	39,423	212,76
2. Молоко	200	5,6	6,4	9,4	120
Итого:		10,928	10,098	48,823	332,76
Итого за день:		129,238	99,428	208,137	1300,09

Ясли 10,5 ч

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Омлет	95	3,375	5,092	1,541	65,829
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:		5,202	11,552	23,852	221,144
2й Завтрак					
1. Сок	96	0,484	0,097	9,774	44,516
Итого:		0,484	0,097	9,774	44,516
Обед					
1. Рассольник со сметаной	150	2,214	2,75	15,832	98,077
2. сердце тушеное с овощами	60	82,703	54,794	32,135	141,754
3. Гречка отварная	130	3,485	5,031	17,095	129,403
4. Компот из сухофруктов (витаминизированный)	150	0,22	0	14,78	59,8
5. Хлеб ржаной	28	1,719	0,31	9,41	49,021
Итого:		90,34	62,885	89,252	478,054
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:		104,899	81,818	160,596	997,834

Заведующий _____ Горохова Т.А.