Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ Детский сад №16

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Детский сад №16
_____Г.О.Носонова

подпись

Меню на 23.10.2025 (день 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
				белки		жиры		Углеводы			
		3-7 л	1-3г	3-7 л	1-3г	3-7 л	1-3г	3-7 л	1-3г	3-7 л	1-3г
Завтрак	*Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущённым*	130	100	13,84	10.65	23,79	18,30	38,79	29,84	324,35	249,45
	Бутерброды с маслом	40	30	1,95	1.46	6,19	4,64	12,76	9,57	83,48	62,61
	Какао с молоком	180	150	1,4	1.17	0,5	0,42	16,24	13,53	92,3	76,92
Итого за завтрак		350	280	17,19	13.28	30,48	23,36	67,79	52,94	500,13	389,03
Обед	*Уха с крупой*	180	150	3,78	3.15	7,15	5,96	14,96	12,47	105,1	87,58
	Котлеты рубленные из куры (с маслом)	65	55	5,27	5,27	18,35	18,35	8,96	8,96	140,51	140,51
	Макаронные изделия отварные	150	120	5,09	3.24	0,94	4,02	31,32	58,68	153,9	292,44
	Соус томатный	30	20	0,39	0,19	1,54	0,70	1,31	3,01	14,95	18,68
	Компот из сушёных фруктов	180	150	0,09	0,08	0	0	10,19	8,49	38,12	31,77
	Хлеб пшеничный	30	20	0,87	0,58	0,3	0,20	0,63	0,42	46,11	30,74
	Хлеб ржано-пшеничный	30	20	0,48	0,32	0,33	0,22	0,72	0,483	26,91	17,94
Итого за обед		655	535	15,97	12,83	28,61	29,45	68,09	92,51	525,6	619,64
Уплотнённый полдник	*Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром*	180	150	2,5	2,08	4,52	3,76	59,18	49,32	244,17	203,47
	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	180	150	0,83	0,69	0,18	0,15	20,25	16,88	99,13	82,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	20	0,48	0,32	0,33	0,22	0,72	0,48	26,91	17,94
Итого за уплотнённый полдник		390	320	3,81	3,09	5,03	4,13	80,15	66,68	370,21	304,01
Итого за день		1395	1135	36,97	29,20	64,12	56,94	216,03	212,13	1395,94	1312,68