Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
МБДОУ Детский сад №16

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

**Меню на 24.10.2025 (день 10)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | Углеводы | |
| | | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л | 3-7 л |
| Завтрак | *Каша вязкая ячневая* | 180 | 5,80 | 3,56 | 34,33 | 375,71 |
| | *Бутерброды с сыром* | 40 | 2,06 | 6,73 | 9,76 | 78,92 |
| | *Кофейный напиток с молоком* | 180 | 1,17 | 0,49 | 19,94 | 118,42 |
| **Итого за завтрак** | | 350 | 9,03 | 10,78 | 64,03 | 573,05 |
| Обед | *Суп крестьянскийс крупой пшено* | 180 | 8,66 | 9,99 | 42,80 | 28,04 |
| | *Голубцы ленивые с маслом* | 150 | 10,26 | 12,97 | 31,21 | 212,96 |
| | *Напиток из плодов шиповника* | 180 | 0,40 | 0,00 | 10,78 | 39,40 |
| | *Хлеб пшеничный* | 30 | 0,87 | 0,30 | 0,63 | 46,11 |
| | *Хлеб ржано-пшеничный* | 30 | 0,48 | 0,33 | 0,72 | 26,91 |
| | *Соус молочный* | 30 | 0,29 | 1,05 | 4,51 | 27,99 |
| **Итого за обед** | | 600 | 20,96 | 24,64 | 90,65 | 381,41 |
| Уплотнённый полдник | *Омлет натуральный* | 130 | 13,00 | 14,86 | 16,42 | 211,69 |
| | *Кисель из концентрата плодового или ягодного* | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,18 | 52,49 |
| | *Хлеб ржано-пшеничный* | 30 | 0,48 | 0,33 | 0,72 | 26,91 |
| **Итого за уплотнённый полдник** | | 340 | 13,48 | 15,19 | 24,32 | 291,09 |
| **Итого за день** | | 1340 | 43,47 | 50,61 | 179,00 | 1245,55 |