



Утверждаю:
Заведующий МДОАУ «Д/с №16»
Н.Б.Жаворонкова

16.05.2025 г.

Меню 15 день

Завтрак					
Вермишель молочная (150гр)	150	5.7	5.4	19.8	150.5
Чай на молоке (180гр)	180	5	4	14.3	112.9
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Завтрак	350	12.2	9.6	43.9	310.3
Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	3.6	
Второй завтрак					
Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	
Обед					
Салат из свежей моркови (40гр)	40	0.5	2	3.1	32.8
Суп с бобовыми (горох) и гренками (150/20гр)	170	4.8	2.4	22.1	129.4
Рыба запеченная с картофелем (200гр)	200	13.9	8	19.4	205.4
Компот из сухофруктов (150гр)	150	0.3	0	12.6	51.5
Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	58.7
Итого за Обед	590	21.5	12.8	69.1	477.8
Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
Процентное соотношение БЖУ		1	0.6	3.21	
Полдник					
Батон с маслом и сыром (50/10/10гр)	70	6.2	11.7	25.8	232.8
Чай с лимоном и сахаром (150гр)	150	0.1	0	5.6	23.3
Итого за Полдник	220	6.3	11.7	31.4	256.1
Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
Процентное соотношение БЖУ		1	1.86	4.98	
Итого за день	1360	41	34.3	164.6	1130.8