



Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ №15
О.В.Шестернина

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №15**

**Меню на 14.07.2025
(от 3- 7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Молочная пшеничная каша	200	7,44	8,07	35,28	243,92	№63
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0	№ 3
	Чай с сахаром	200	0,6	0,02	9,99	40,0	№ 411
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	№403
Итого за завтрак:		560	15,12	16,94	74,46	510,92	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	80,0	№63
	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,0	№261
	Каша рассыпчатая пшеничная	130	5,70	5,60	33,91	209,0	№ 330
	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	№ 10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	№508
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	№509
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,0	101,7	№ 394
Итого за обед:		715	22,08	17,90	102,72	578,36	
Полдник	Какао на молоке	200	4,08	3,55	17,56	119,0	№ 416
	Печенье овсяное	50	31,0	9,05	33,0	225,0	№430
Итого за полдник:		250	35,0	12,6	50,56	344,0	
Ужин	Сырники из творога	150	27,12	5,24	44,67	334,32	№88
	Соус сметанный	50	0,8	6,7	2,49	73,4	№385
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	№508
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	№509
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,0	№ 412
Итого за ужин:		475	5,73	7,42	40,36	251,9	
Итого за день:		2000	77,93	54,86	268,1	2004,28	