



Утверждаю  
 Заведующий МБ ДОУ №15  
 Шестернина О.В

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

**Меню на 13 января 2025г**  
**(от 3-7 лет)**

| Прием пищи               | Наименование блюда           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|                          |                              |             | Б                    | Ж            | У             |                                |             |
| Завтрак                  | Молочная пшеничная каша      | 200         | 7,44                 | 8,07         | 35,28         | 243,92                         | №49         |
|                          | Масло (порциями)             | 8           | 0,048                | 6,6          | 0,64          | 59,84                          | №1          |
|                          | Батон нарезной               | 40          | 2,8                  | 1,2          | 20,2          | 101,6                          | № 1         |
|                          | Сыр « Российский »           | 10          | 0,23                 | 0,29         | 0             | 36,2                           | №20         |
|                          | Чай с сахаром                | 200         | 0,12                 | 0            | 12,64         | 48,64                          | №6          |
| Второй завтрак           | Свежее яблоко                | 100         | 0,50                 | 0            | 10,10         | 42,0                           | №63         |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                              | <b>648</b>  | <b>11,63</b>         | <b>15,1</b>  | <b>78,71</b>  | <b>534,45</b>                  |             |
| Обед                     | Борщ с картофелем и капустой | 180         | 1,4                  | 4,5          | 7,8           | 88,89                          | №30         |
|                          | Котлета рыбная               | 80          | 8,87                 | 1,65         | 5,81          | 73,55                          | №69         |
|                          | Каша пшеничная с маслом      | 130         | 5,70                 | 5,60         | 33,91         | 209,0                          | №42а        |
|                          | Зеленый горошек              | 60          | 1,56                 | 1,64         | 4,3           | 38,9                           | №24         |
|                          | Хлеб пшеничный               | 40          | 3,15                 | 0,4          | 19,32         | 94,0                           | №3          |
|                          | Хлеб ржаной                  | 25          | 2,55                 | 0,99         | 12,75         | 77,7                           | №2          |
|                          | Компот из сухофруктов        | 180         | 0,05                 | 0,00         | 27,89         | 113,79                         | №9          |
| <b>Итого за обед:</b>    |                              | <b>695</b>  | <b>23,28</b>         | <b>14,78</b> | <b>111,78</b> | <b>695,83</b>                  |             |
| Полдник                  | Какао на молоке              | 200         | 4,85                 | 5,04         | 32,73         | 196,71                         | №8          |
|                          | Вафли                        | 50          | 1,68                 | 1,98         | 46,38         | 231,4                          | №4а         |
| <b>Итого за полдник:</b> |                              | <b>250</b>  | <b>6,53</b>          | <b>7,02</b>  | <b>79,11</b>  | <b>428,11</b>                  |             |
| Ужин                     | Творожно- манная запеканка   | 180         | 29,22                | 12,11        | 29,1          | 342,23                         | №12         |
|                          | Соус сметанный               | 40          | 1,12                 | 12,92        | 2,6           | 130,52                         | №11а        |
|                          | Хлеб пшеничный               | 40          | 3,15                 | 0,4          | 19,32         | 94,0                           | №3          |
|                          | Хлеб ржаной                  | 25          | 2,55                 | 0,99         | 12,75         | 77,7                           | №2          |
|                          | Чай с сахаром и лимоном      | 200         | 0,07                 | 0            | 15,31         | 61,62                          | №7          |
| <b>Итого за ужин:</b>    |                              | <b>485</b>  | <b>36,11</b>         | <b>26,42</b> | <b>79,08</b>  | <b>575,55</b>                  |             |
| <b>Итого за день:</b>    |                              | <b>2078</b> | <b>77,55</b>         | <b>66,32</b> | <b>348,68</b> | <b>2233,94</b>                 |             |