



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

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

Меню на 14 марта 2025г  
(от 3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой (ячневый)	200	5,56	5,12	18,35	142,2	№ 101
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	№ 6
	Батон нарезной	40	3,0	1,16	21,12	108,0	№ 9
	Сыр « Российский »	15	3,48	4,42	0	54,0	№ 7
	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>558</b>	<b>11,13</b>	<b>16,16</b>	<b>78,86</b>	<b>532,12</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовый)	200	1,6	4,08	13,54	97,4	№ 86
	Плов из говядины	200	24,32	20,68	33,71	418,42	№ 115
	Салат из квашеной капусты	60	0,80	5,0	1,79	55,3	№47
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,5	№4
	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	№5
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,0	101,7	№ 394
<b>Итого за обед:</b>		<b>665</b>	<b>34,34</b>	<b>30,24</b>	<b>117,4</b>	<b>821,17</b>	
Полдник	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	№ 200
	Печенье Слоеные ушки	50	3,2	14,5	28,5	260,0	№ 432
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>6,97</b>	<b>5,025</b>	<b>18,8</b>	<b>47,78</b>	<b>№44</b>
Ужин	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	№75
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	№ 34
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,8	17,4	109,5	№4
	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	№5
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,0	№ 412
<b>Итого за ужин:</b>		<b>450</b>	<b>19,53</b>	<b>21,09</b>	<b>54,73</b>	<b>492,52</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1923</b>	<b>71,97</b>	<b>72,51</b>	<b>269,79</b>	<b>1894,49</b>	