



Утверждаю:  
Заведующий МБ ДОУ №15

Щестернина О.В

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

**Меню на 19 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 (пшено)	200	6,04	7,27	34,29	227,16	№ 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
	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>550</b>	<b>10,69</b>	<b>14,47</b>	<b>83,12</b>	<b>497,95</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,69	9,71	69,8	№ 91
	Курица в соусе томатном	120	33,74	41,90	5,32	522,68	№ 123
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,7	№ 330
	Салат из моркови	60	0,75	0,057	7,0	31,38	№42
	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>695</b>	<b>51,56</b>	<b>53,37</b>	<b>113,69</b>	<b>1143,51</b>	
Полдник	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	№ 200
	Зефир	50	1,37	0,025	10,8	46,18	№ 460
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>7,17</b>	<b>5,025</b>	<b>18,8</b>	<b>164,98</b>	
Ужин	Ленивые вареники	155	32,49	9,82	33,22	351,22	№ 244
	Соус сметанный	40	0,67	4,55	1,35	50,68	№158
	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>465</b>		<b>42,13</b>	<b>83,2</b>	<b>715,06</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1958</b>	<b>108,31</b>	<b>108,93</b>	<b>305,15</b>	<b>2329,0</b>	