



Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ №15
Щестернина О.В

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №15

Меню на 28 января 2025г
(от 3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Молочная геркулесовая каша	200	10,0	15,7	22,94	207,38	№47
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№ 1
	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
Итого за завтрак:		548	13,46	23,5	66,52	459,46	
Обед	Суп крестьянский с крупой (пшено)	180	1,87	3,1	10,89	79,8	№31
	Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,18	139,0	№23
	Тефтели из говядины с рисом	80	9,6	13,53	9,44	196,14	№61
	Соленый огурец	60	0,5	0,06	1,02	6,6	№67
	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
Итого за обед:		695	21,56	21,52	97,79	684,64	
Полдник	Сок яблочный	200	0,2	0	22,4	92,0	№68
	Пряник	50	2,64	2,7	34,74	172,0	№5
Итого за полдник:		250	2,84	2,7	57,14	264,0	
Ужин	Макароны отварные с маслом	130	4,78	4,58	30,6	183,0	№39
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,63	46,80	№25
	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
Итого за ужин:		455	11,27	8,79	82,61	463,12	
Итого за день:		1948	49,13	56,51	304,06	1871,22	