



Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ №15

Щестернина О.В.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №15

Меню на 28 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
Итого за завтрак:		565	13,12	18,37	59,39	457,2	
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовый)	200	1,58	2,19	11,66	72,6	№ 86
	Плов из говядины	200	24,32	20,68	33,71	418,42	№ 115
	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,0	2,15	66,36	№6
	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
Итого за обед:		685	34,52	32,40	102,06	737,57	
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
Итого за полдник:		250	9,0	19,5	36,5	360,0	№44
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
Итого за ужин:		455	19,01	24,34	46,28	492,89	
Итого за день:		1955	75,65	94,61	244,23	2047,66	