



Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ №15

Щестернина О.В

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида №15

**Меню на 29 января 2025г
(от 3-7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Молочная ячневая каша	200	7,23	6,67	39,54	246,87	№51
	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	10,69	14,47	83,12	497,95	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	9,54	1,8	9,9	93,24	№34
	Курица в соусе томатном	80	23,62	28,60	3,73	365,88	№63
	Каша гречневая с маслом	130	7,56	4,60	39,0	228,63	№42
	Салат из моркови	60	0,57	5,04	5,19	68,40	№15
	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	47,04	41,43	105,03	941,64	
Полдник	Кефир	200	5,6	5,0	8,0	1,6	№64
	Печенье овсяное	50	2,6	5,9	28,8	174,8	№4
Итого за полдник:		250	8,2	10,9	36,8	176,4	
Ужин	Ленивые вареники	160	32,49	9,82	33,22	351,22	№11
	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
Итого за ужин:		465	39,38	42,13	83,2	715,06	
Итого за день:		1958	108,31	108,93	305,15	2329,0	