



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

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №15

Меню на 30 января 2025г
(от 3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Молочная вермишелевая каша	200	5,58	6,12	19,73	158,08	№45
	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	9,048	13,92	63,31	410,16	
Обед	Свекольник	180	1,54	5,07	8,04	83,33	№33
	Плов из говядины	180	24,33	20,69	33,17	418,37	№56
	Солёный помидор	60	0,66	0,06	0,96	9,6	№66
	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	20,61	30,74	102,47	777,15	
Полдник	Сок яблочный	200	0,2	0	22,4	92,0	№68
	Пирожок с повидлом	50	3,49	2,29	21,73	127,29	№146
Итого за полдник:		250	3,69	2,29	41,13	219,29	
	Молочная манная каша	200	6,53	7,03	38,78	244,92	№46
	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:		445	12,42	9,03	75,53	439,99	
Итого за день:		1938	45,76	105,6	282,44	1840,59	