



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

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

**Меню на 31 января 2025г
(от 3-7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Молочная гречневая каша	200	7,94	8,21	35,13	246,17	№43
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№ 1
	Сыр « Российский »	10	0,23	0,29	0	36,2	№20
	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:		558	11,13	16,16	78,86	532,12	
Обед	Рассольник	180	3,6	8,1	23,31	107,71	№35
	Котлета из говядины	80	10,68	11,72	5,74	176,75	№58
	Каша пшеничная с маслом	130	8,0	4,6	32,0	200,6	№38
	Салат из квашеной капусты	60	0,80	5,0	1,79	55,3	№18
	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:		665	34,34	30,24	117,4	821,17	
Полдник	Кефир	200	5,6	5,0	8,0	1,6	№64
	Зефир	50	1,37	0,025	10,8	46,18	№5а
Итого за полдник:		250	6,97	5,025	18,8	47,78	№44
Ужин	Омлет натуральный	120	12,2	18,06	3,05	221,3	№226
	Зеленый горошек	60	1,56	1,64	4,3	38,9	№24
	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:		450	19,53	21,09	54,73	492,52	
Итого за день:		1923	71,97	72,51	269,79	1894,49	