



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

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

**Меню на 03.092025
(от 3- 7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой (ячневый)	180	5,56	5,12	18,35	142,2	№ 101
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	№ 1
	Чай с сахаром	180	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:		500	8,27	58,75	51,24	355,4	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничный)	180	2,11	2,24	13,7	83,6	№86
	Тефтели мясные с соусом	70	30,63	16,30	5,24	250,0	№ 294
	Каша рассыпчатая гречневая	130	8,60	6,09	38,64	243,7	№ 330
	Салат из моркови	50	0,75	0,057	7,0	31,38	№42
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	№508
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	№509
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25,0	101,7	№ 394
Итого за обед:		660	39,14	12,59	88,34	624,0	
Полдник	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	№ 200
	Зефир	50	0,40	0,05	39,9	163,0	№ 510
Итого за полдник:		250	6,2	5,05	47,9	263,0	
Ужин	Запеканка из творога	170	28,0	20,0	27,45	395,2	№251
	Соус сметанный	30	0,8	6,7	2,49	73,4	№385
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	№508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,5	№509
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	№ 412
Итого за ужин:		450	43,11	32,76	63,16	719,9	
Итого за день:		1860	96,72	109,15	250,64	1962,3	