



"Утверждаю"
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад № 15 "Светлячок"
 ст. Александринской"
 Е.Н.Полина
 11/10/19 2025 г.

МЕНЮ

Пример пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
10 день							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом сладко-сливочным "Крестьянским" 72,5%)	С	180/4,5	2,88	4,58	19,32	129,60
		Я	150/3,75	2,40	3,82	16,10	108,00
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		Я	15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Чай с молоком 2,5 %	С	150/50/11	2,97	2,60	15,92	98,80
		Я	135/45/10	2,67	2,34	14,33	89,00
	Масло сладко-сливочное "Крестьянское" (порциями) 72,5%	С	7	0,06	5,08	0,10	46,20
Я		5	0,04	3,63	0,07	33,00	
	Итого: сад	С	407	4,46	9,82	29,26	222,80
	Итого: ясли	Я	350	3,58	7,57	23,55	176,25
2-завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	С	1/85	0,40	0,40	9,80	44,00
		Я	1/85	0,40	0,40	9,80	44,00
Обед	Икра свекольная или морковная	С	50	0,60	2,35	3,85	39,00
		Я	30	0,70	1,38	3,70	30,03
	Борщ с капустой и картофелем	С	200	1,45	3,93	10,20	85,00
		Я	150	1,09	2,95	7,65	61,50
	Пампушки с чесноком	С	20	1,20	0,80	8,40	43,10
		Я	20	1,20	0,80	8,40	43,10
	Рыба, тушеная в томате с овощами	С	70/70	13,35	7,19	6,01	142,15
		Я	50/50	9,53	5,13	4,29	101,53
	Пюре картофельное или картофель отварной	С	130	2,65	4,16	17,71	118,95
		Я	110	2,25	3,52	14,98	100,65
	Компот из свежих плодов яблок	С	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		Я	150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	С	15	1,52	0,16	9,84	47,00
		Я	10	1,14	0,12	7,38	35,25
Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	
	Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Полдник	Итого: сад	С	772	7,67	7,94	57,47	333,96
	Итого: ясли	Я	600	6,47	5,82	47,70	267,59
	Ватрушка с творогом 5%	С	60	3,73	2,00	23,44	126,51
		Я	60	3,73	2,00	23,44	126,51
	Чай с лимоном	С	200/11/8	0,13	0,02	11,30	45,50
Я		150/7/4	0,07	0,01	7,10	29,00	
	Итого: сад	С	260	5,38	2,18	44,58	219,01
	Итого: ясли	Я	210	4,94	2,13	37,92	190,76
	Всего за день: сад	С	1439	17,51	19,94	131,31	775,77
	Всего за день: ясли	Я	1160	14,99	15,52	109,17	634,60
	Стоимость дня я/с		85,41	107,02			