



"Утверждаю"
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад № 15 "Светлячок"
 ст. Александрийской"
 Е.Н.Полина
 " 10 " марта 2025 г.

МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
6 День							
Завтрак	Яйцо вареное	С	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
		Я	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Икра свекольная или морковная	С	75	1,75	3,45	9,25	75,08
		Я	60	1,40	2,76	7,40	60,06
	Булочка «Ладушка» йодированная из муки в/с	С	25	2,75	0,55	26,80	139,00
		Я	25	2,75	0,55	26,80	139,00
	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
	Чай с сахаром	С	200/11	0,07	0,02	11,10	44,40
		Я	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00
	Итого: сад	С	347	9,67	8,62	47,45	321,48
	Итого: ясли	Я	310	9,31	7,93	44,49	302,06
2-завтрак:	Фрукты свежие (яблоко)	С	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
		Я	1/100	0,40	0,40	9,80	44,00
Обед	Овощи натуральные соленые (огурцы)	С	50	0,40	0,05	1,25	7,00
		Я	30	0,24	0,03	0,75	4,20
	Щи из свежей капусты с картофелем	С	200	1,39	3,91	6,79	67,80
		Я	150	1,04	2,93	5,09	50,85
	Жаркое из кур (вариант 2)	С	150	7,13	4,62	13,74	125,80
		Я	150	7,13	4,62	13,74	125,80
	Кисель из повидла, джема, варенья	С	180	0,08	0,00	20,03	80,46
		Я	150	0,07	0,00	16,70	67,05
	Хлеб пшеничный	С	35	2,66	0,28	17,22	82,25
		Я	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржано-пшеничный	С	37	2,47	0,45	12,52	65,25	
	Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Итого: сад	С	652	14,13	9,31	71,55	428,56
	Итого: ясли	Я	530	11,98	8,10	56,14	347,10
Полдник	Каша жидкая молочная из рисовой крупы (с маслом сладко-сливочным "Крестьянским" 72,5%)	С	150/3,75	1,64	3,82	16,90	109,00
		Я	130/3,25	1,42	3,31	14,65	94,47
	Кофейный напиток с молоком 2,5% (1вариант)	С	180	2,81	2,39	12,75	83,90
		Я	150	2,34	2,00	10,63	70,00
		Итого: сад	С	330	4,45	6,21	29,65
	Итого: ясли	Я	280	3,76	5,31	25,28	164,47
	Всего за день: сад	С	1329	28,25	24,14	148,65	942,94
	Всего за день: ясли	Я	1120	25,05	21,34	125,91	813,63
	Стоимость дня я/с		115,2	116,41			