



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

### МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>Неделя 1</b>							
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак:</b>	Яйцо вареное	С	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
		Я	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Рагу из овощей	С	130	1,97	9,19	12,08	139,20
		Я	110	1,67	7,78	10,22	117,80
	Булочка «Ладушка» йодированная из муки в/с	С	24	2,75	0,55	26,80	139,00
		Я	24	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
<b>Итого: сад</b>		<b>С</b>	<b>402</b>	<b>9,89</b>	<b>14,36</b>	<b>50,28</b>	<b>385,60</b>
<b>Итого: ясли</b>		<b>Я</b>	<b>360</b>	<b>9,58</b>	<b>12,95</b>	<b>47,31</b>	<b>359,80</b>
<b>2-завтрак:</b>	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
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	С	200	1,67	2,69	9,71	69,80
		Я	150	1,26	2,02	7,28	52,35
	Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)	С	50/100	14,44	27,03	8,93	336,71
		Я	50/100	14,44	27,03	8,93	336,71
	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	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
<b>Итого: сад</b>		<b>С</b>	<b>602</b>	<b>21,67</b>	<b>30,70</b>	<b>61,04</b>	<b>608,62</b>
<b>Итого: ясли</b>		<b>Я</b>	<b>500</b>	<b>19,56</b>	<b>29,78</b>	<b>46,62</b>	<b>533,77</b>
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия (печенье)	С	50	3,75	4,90	37,20	208,50
		Я	30	2,25	2,94	22,32	125,10
	Какао с молоком 2,5 % (1 вариант)	С	180	3,67	3,19	15,82	107,00
		Я	150	3,15	2,72	12,96	89,00
	<b>Итого: сад</b>		<b>С</b>	<b>230</b>	<b>7,42</b>	<b>8,09</b>	<b>53,02</b>
<b>Итого: ясли</b>		<b>Я</b>	<b>180</b>	<b>5,40</b>	<b>5,66</b>	<b>35,28</b>	<b>214,10</b>
<b>Всего за день: сад</b>		<b>С</b>	<b>1234</b>	<b>38,98</b>	<b>53,15</b>	<b>164,34</b>	<b>1309,72</b>
<b>Всего за день: ясли</b>		<b>Я</b>	<b>1040</b>	<b>34,54</b>	<b>48,39</b>	<b>129,21</b>	<b>1107,67</b>
<b>Стоимость дня я/с</b>			<b>131,81</b>	<b>145,97</b>			