



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

**МЕНЮ**

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>10 день</b>							
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
	<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>407</b>	<b>4,46</b>	<b>9,82</b>	<b>29,26</b>	<b>222,80</b>
	<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>350</b>	<b>3,58</b>	<b>7,57</b>	<b>23,55</b>	<b>176,25</b>
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	<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>772</b>	<b>7,67</b>	<b>7,94</b>	<b>57,47</b>	<b>333,96</b>
	<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>600</b>	<b>6,47</b>	<b>5,82</b>	<b>47,70</b>	<b>267,59</b>
	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	
	<b>Итого: сад</b>	<b>С</b>	<b>260</b>	<b>5,38</b>	<b>2,18</b>	<b>44,58</b>	<b>219,01</b>
	<b>Итого: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>210</b>	<b>4,94</b>	<b>2,13</b>	<b>37,92</b>	<b>190,76</b>
	<b>Всего за день: сад</b>	<b>С</b>	<b>1439</b>	<b>17,51</b>	<b>19,94</b>	<b>131,31</b>	<b>775,77</b>
	<b>Всего за день: ясли</b>	<b>Я</b>	<b>1160</b>	<b>14,99</b>	<b>15,52</b>	<b>109,17</b>	<b>634,60</b>
	<b>Стоимость дня я/с</b>		<b>85,41</b>	<b>107,02</b>			