



"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 15 "Светлячок"
ст. Александровской"

Е.Н.Полина

"31" марта 2025 г.

МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Неделя I							
1 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
	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
Итого: сад	С	402	9,89	14,36	50,28	385,60	
Итого: ясли	Я	360	9,58	12,95	47,31	359,80	
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	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	
Итого: сад	С	602	21,67	30,70	61,04	608,62	
Итого: ясли	Я	500	19,56	29,78	46,62	533,77	
Полдник	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
	Итого: сад	С	230	7,42	8,09	53,02	315,50
Итого: ясли	Я	180	5,40	5,66	35,28	214,10	
Всего за день: сад		С	1234	38,98	53,15	164,34	1309,72
Всего за день: ясли		Я	1040	34,54	48,39	129,21	1107,67
Стоимость дня я/с				131,81	145,97		