

Утверждаю
Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 15 «Светлячок»
ст. Александровская»

Е.Н. Полина



МЕНЮ

На 06 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы (с маслом сладко-сливочным "Крестьянским" 72,5%)	180/4,5	6,68	6,53	32,75	219,36
		150/3,75	5,57	5,45	27,3	182,8
	Бутерброд с повидлом	20/15/5	2,62	3,42	29,53	159,27
		15/10/5	1,96	2,56	22,14	119,45
	Какао с молоком (1 вариант)	200	4,2	3,63	7,28	118,67
180		3,67	3,19	15,82	107,00	
ОБЕД	Икра овощная	50	0,65	2,07	3,58	35,5
		30	0,39	1,24	2,15	21,3
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,21	13,08	107,8
		150	3,29	3,16	9,79	80,85
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,74	0,48	22,82	110,46
		20	2,49	0,32	15,21	73,64
	Шницель рыбный натуральный (с маслом сладко-сливочным "Крестьянским" 72,5%)	80/8	12,50	17,78	6,40	216,00
		60/6	9,37	15,70	4,80	162,00
	Каша рассыпчатая гречневая (с маслом сладко-сливочным "Крестьянским" 72,5%)	130/4,5	7,46	5,28	33,49	211,25
		110,4	6,31	4,47	28,34	178,75
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,5
Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25	
	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	130	1,97	9,19	12,08	139,2
		110	1,67	7,78	10,22	117,8
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	125,1
		15	1,12	1,47	11,16	62,50
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,5
Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,4	
	150/7	0,06	0,02	9,99	40,0	
Итого за день	1537	44,25	51,21	200,88	1466,12	
	1225	33,45	41,61	158,98	1112,05	