



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида №15

Меню на 02 октября 2023г

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба» | 180 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 217,4 |
| | Батон нарезной | 40 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 |
| | Масло (порциями) | 8 | 0,77 | 2 | 14,42 | 28,30 |
| | Сыр «Российский» | 10 | 3,5 | 4,5 | 0 | 55,6 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,4 | 48,64 |
| Второй завтрак | Свежее яблоко | 100 | 0,50 | 0 | 10,10 | 42,00 |
| Итого за завтрак: | | 538 | 13,69 | 15,7 | 82,43 | 470,54 |
| Обед | Борщ из свежей капусты и картофелем | 180 | 1,54 | 5,07 | 8,04 | 83,33 |
| | Оладьи из печени | 90 | 23,32 | 28,95 | 4,7 | 370,15 |
| | Каша ячневая рассыпчатая | 130 | 4,38 | 4,28 | 26,09 | 160,77 |
| | Свежий помидор | 60 | 1,4 | 0 | 3,9 | 21,8 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,6 | 0,15 | 9,35 | 43,5 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 |
| Итого за обед: | | 710 | 33,68 | 51,0 | 93,69 | 962,51 |
| Полдник | Пряник | 50 | 2,2 | 1,8 | 30 | 146,4 |
| | Молоко кипяченое | 200 | | | | |
| Итого за полдник: | | 250 | 7,8 | 2,2 | 38,2 | 259,2 |
| | Вареники ленивые из творога | 160 | 32,4 | 9,8 | 33,2 | 351,22 |
| | Соус сметанный | 40 | 0,42 | 1,47 | 1,74 | 22,23 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,6 | 0,15 | 9,35 | 43,5 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,4 | 48,64 |
| Итого за ужин: | | 470 | 40,72 | 24,01 | 91,64 | 748,66 |