



Заведующий МБ ДОУ №15

Шестернина О.В.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида №15

Меню на 05 октября 2023г

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Каша молочная гречневая | 180 | 7,94 | 8,21 | 35,13 | 246,17 | № 43 |
| | Батон нарезной | 40 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | №1 |
| | Масло (порциями) | 8 | 0,77 | 2 | 14,42 | 28,30 | №1 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,16 | 0 | 6,16 | 25,58 | №6 |
| Второй завтрак | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | №68 |
| Итого за завтрак: | | 528 | 11,62 | 11,08 | 81,23 | 332,65 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 1,87 | 3,11 | 10,89 | 79,5 | №31 |
| | Каша пшеничная с маслом | 130 | 6,18 | 3,55 | 24,58 | 155,22 | №38 |
| | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 13,49 | 17,5 | 11,58 | 257,72 | №61 |
| | Салат из моркови | 60 | 0,6 | 5 | 4,6 | 65,9 | № 15 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | № 3 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,6 | 0,15 | 9,35 | 43,5 | №2 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | № 9 |
| Итого за обед: | | 700 | 25,75 | 36,86 | 103,51 | 851,63 | |
| Полдник | Булочка домашняя | 50 | 3,29 | 7,07 | 27,67 | 171,58 | №53 |
| | Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112,8 | №64 |
| Итого за полдник: | | 250 | 8,89 | 13,47 | 35,87 | 284,38 | |
| Ужин | Омлет натуральный | 65 | 5,8 | 9 | 1,5 | 109,5 | №22 |
| | Зеленый горошек (консер) | 60 | 1,4 | 0 | 3,9 | 21,8 | №24 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 0,6 | 0,15 | 9,35 | 43,5 | №2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | № 3 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,16 | 0 | 6,16 | 25,58 | №6 |
| Итого за ужин: | | 470 | 11,81 | 16,9 | 74,93 | 504,08 | |
| Итого за день: | | 1948 | 58,07 | 78,31 | 295,54 | 1972,74 | |