



Заведующий МБ ДОУ №15

Шестернина О.В

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №15**

Меню на 08 декабря 2023 г

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| | Каша ячневая молочная | 200 | 4,5 | 4,4 | 24,6 | 239 | №51 |
| | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,2 | 20 | 100 | №1 |
| | Сыр «Российский» | 10 | 3,48 | 4,42 | 0 | 54,6 | №20 |
| | Масло (порциями) | 8 | 0,08 | 5,8 | 0,112 | 52,96 | №1 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | №6 |
| Второй завтрак | Сок яблочный | 100 | 0,9 | 0 | 21,1 | 83,3 | №68а |
| Итого за завтрак: | | 558 | 10,82 | 16,0 | 83,36 | 610,5 | |
| Обед | Суп крестьянский с крупой (гречка) | 180 | 2,1 | 5,7 | 12,6 | 112,47 | №29 |
| | Котлета из говядины | 80 | 12,44 | 12,73 | 16,16 | 216,64 | №58 |
| | Каша пшеничная с маслом | 130 | 6,18 | 3,55 | 24,58 | 155,22 | №38 |
| | Соленый помидор | 60 | 0,5 | 0,05 | 0,8 | 6,5 | №66 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,7 | №2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,15 | 0,4 | 19,32 | 94 | №3 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,05 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | №9 |
| Итого за обед: | | 700 | 26,97 | 23,42 | 114,08 | 776,5 | |
| Полдник | Кефир | 200 | 5,6 | 5,0 | 8,0 | 106 | №64 |
| | Пряник | 50 | 2,2 | 1,8 | 30 | 146,4 | №5 |
| Итого за полдник: | | 250 | 7,8 | 6,8 | 38,0 | 252,4 | |
| | Омлет натуральный | 130 | 11,64 | 18,06 | 3,05 | 221,3 | №226 |
| | Салат витаминный | 60 | 0,6 | 5 | 1,4 | 53,3 | №18а |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 12,75 | 77,7 | №2 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,15 | 0,4 | 19,32 | 94 | №3 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | №6 |
| Итого за ужин: | | 460 | 18,06 | 24,45 | 48,56 | 494,94 | |
| Итого за день: | | 1968 | 63,65 | 70,67 | 284 | 2134,31 | |