



Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ №15
Шестернина О.В

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №15

Меню на 10 октября 2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша молочная пшеничная	180	6,04	7,27	34,29	227,16	№50
	Батон нарезной	40	2,25	0,87	15,42	78,60	№1
	Масло (порциями)	8	0,06	3,08	0,09	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	9,01	11,32	66,06	405,64	
Обед	Суп крестьянский с крупой (гречка)	180	2,1	5,7	12,6	112,47	№29
	Котлета из говядины	80	12,6	11,72	5,74	176,75	№58
	Пюре картофельное	130	2,13	4,04	15,53	106,97	№23
	Салат из помидор	60	0,3	5	2,1	54,6	№16
	Хлеб ржаной	30	0,6	0,15	9,35	43,5	№2
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	№3
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0,00	27,89	113,79	№9
Итого за обед:		700	21,27	34,16	88,73	744,47	
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	
	Каша рисовая молочная жидкая	180	3	4,9	18,1	180,6	№48
	Яйцо отварное	40	2,8	0,61	0,34	70,93	№21
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	№3
	Хлеб ржаной	30	0,6	0,15	9,35	43,5	№2
	Чай с сахаром	200	0,16	0	6,16	25,58	№6
Итого за ужин:		520	9,01	13,21	48,57	456,61	
Итого за день:		1998	48,18	72,16	239,23	1891,1	