



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №15  
Шестернина О.В

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

**Меню на 11 июля 2023г**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Яйцо отварное	40	2,8	0,61	0,34	70,93	№21
	Икра кабачковая (пром)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	№25
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,82	3,62	30,0	175,87	№42
	Батон нарезной	40	2,25	0,87	15,42	78,60	№1
	Масло (порциями)	8	0,06	3,08	0,09	28,30	№1
	Какао на молоке	200	4,1	3,5	26,1	155,8	№8
<b>Второй завтрак</b>	Сок яблочный	100	0,9	0	21,1	83,3	№68
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>578</b>	<b>17,82</b>	<b>18,56</b>	<b>110</b>	<b>630,94</b>	
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с крупой (пшеничный)	180	1,85	6,19	12,34	112,42	№37
	Гуляш из говядины	90	18,56	20,72	5,77	283,79	№60
	Салат из помидор	60	0,3	5	2,1	54,6	№16
	Пюре картофельное	130	2,13	4,04	15,53	106,97	№23
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>710</b>	<b>22,91</b>	<b>34,08</b>	<b>89,78</b>	<b>870,81</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка веснушка	50	3,47	3,32	26,54	149,85	№53а
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,8	№64
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>11</b>	<b>17,3</b>	<b>46,8</b>	<b>386,5</b>	
	Суп молочный с макаронами	180	2,26	2,29	17,41	99,27	№45
	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	0,12	0	12,4	48,64	№6
<b>Итого за ужин:</b>		<b>450</b>	<b>10,72</b>	<b>14,42</b>	<b>61,99</b>	<b>413,92</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1988</b>	<b>62,45</b>	<b>84,36</b>	<b>308,57</b>	<b>2302,17</b>	