



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

**Меню на 11 декабря 2023 г**

| Прием пищи               | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|                          |   |             | Б                    | Ж            | У             |                                |             |
| Завтрак                  | Яйцо отварное                           | 40          | 2,8                  | 0,61         | 0,34          | 70,93                          | №21         |
|                          | Каша молочная гречневая                 | 200         | 7,68                 | 6,87         | 29,0          | 208,55                         | № 43        |
|                          | Батон нарезной                          | 40          | 3                    | 1,2          | 20            | 100                            | №1          |
|                          | 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           | Свежее яблоко                           | 100         | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47,00                          | №65         |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   | <b>588</b>  | <b>12,8</b>          | <b>10,82</b> | <b>81,57</b>  | <b>559,08</b>                  |             |
| Обед                     | Борщ из свежей капусты и картофелем     | 180         | 1,54                 | 5,07         | 8,04          | 83,33                          | №30         |
|                          | Котлеты рыбные запеченные               | 80          | 8,87                 | 1,65         | 5,81          | 73,55                          | №69         |
|                          | Каша пшеничная рассыпчатая              | 130         | 4,38                 | 4,28         | 26,09         | 160,77                         | №41а        |
|                          | Соленый помидор                         | 60          | 0,5                  | 0,05         | 0,8           | 6,5                            | №66         |
|                          | Хлеб пшеничный                          | 40          | 3,15                 | 0,4          | 19,32         | 94                             | № 3         |
|                          | Хлеб ржаной                             | 30          | 2,55                 | 0,99         | 12,75         | 77,7                           | №2          |
|                          | Компот из сухофруктов                   | 180         | 0,05                 | 0,00         | 27,89         | 113,79                         | № 9         |
| <b>Итого за обед:</b>    |   | <b>700</b>  | <b>18,65</b>         | <b>25,66</b> | <b>92,42</b>  | <b>682,78</b>                  |             |
| Полдник                  | Соk яблочный                            | 200         | 1,8                  | 0            | 42,2          | 166,6                          | №68         |
|                          | Ватрушка с творогом из дрожжевого теста | 70          | 5,6                  | 4,3          | 24,48         | 182,3                          | №14а        |
| <b>Итого за полдник:</b> |   | <b>250</b>  | <b>2,7</b>           | <b>1,9</b>   | <b>40,1</b>   | <b>192,4</b>                   |             |
|                          | Каша манная молочная вязкая             | 200         | 6,9                  | 10,6         | 32            | 251                            | №46         |
|                          | Чай с сахаром                           | 200         | 0,12                 | 0            | 12,04         | 48,64                          | №6          |
|                          | Хлеб ржаной                             | 30          | 2,55                 | 0,99         | 12,75         | 77,7                           | №2          |
|                          | Хлеб пшеничный                          | 40          | 3,15                 | 0,4          | 19,32         | 94                             | № 3         |
| <b>Итого за ужин:</b>    |   | <b>470</b>  | <b>10,11</b>         | <b>18,3</b>  | <b>62,13</b>  | <b>456,08</b>                  |             |
| <b>Итого за день:</b>    |   | <b>1968</b> | <b>45,88</b>         | <b>56,68</b> | <b>276,22</b> | <b>1922,84</b>                 |             |