



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

Меню на 13 ноября 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	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	0,12	0	12,04	48,64	№6
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,50	0	10,10	42,00	№65
Итого за завтрак:		568	14,42	10,82	81,57	491,58	
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	2,45	7,55	14,62	136	№ 3
	Хлеб ржаной	30	0,6	0,15	9,35	43,5	№2
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№ 9
Итого за обед:		700	18,65	25,66	92,42	682,78	
Полдник	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	№68
	Ватрушка с творогом	50	2,2	1,8	30	146,4	№5
Итого за полдник:		250	2,7	1,9	40,1	192,4	
	Каша манная молочная вязкая	180	6,9	10,6	32	251	№46
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
	Хлеб ржаной	30	0,6	0,15	9,35	43,5	№2
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 3
Итого за ужин:		450	10,11	18,3	62,13	456,08	
Итого за день:		1968	45,88	56,68	276,22	1922,84	