

Заведующий МБ ДОУ №15

Шестернина О.В.



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад комбинированного вида №15**

**Меню на 15 сентября 2023г**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша молочная пшеничная	180	7,44	8,07	35,28	243,92	№49
	Батон нарезной	40	2,25	0,87	15,42	78,60	№1
	Масло (порциями)	8	0,06	3,08	0,09	28,30	№1а
	Сыр «Российский»	10	3,5	4,5	0	55,6	№20
	Чай с сахаром	200	0,16	0	6,16	25,58	№6
<b>Второй завтрак</b>	Свежее яблоко	100	0,50	0	10,10	42,00	№65
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>538</b>	<b>13,91</b>	<b>16,52</b>	<b>67,05</b>	<b>474,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп перловый	180	4,02	9,04	25,90	119,68	№35
	Плов из говядины	160	19,46	16,55	26,97	334,74	№56
	Салат из свежих помидоров	40	0,66	3,0	2,4	44,0	№17
	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	123,79	№9
<b>Итого за обед:</b>		<b>650</b>	<b>27,69</b>	<b>38,29</b>	<b>106,13</b>	<b>811,01</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	50	2,6	5,9	28,8	174,8	№4
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,8	№64
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>3,16</b>	<b>6,1</b>	<b>75,6</b>	<b>266,8</b>	
	Рыба тушеная с овощами	120	12,43	6,87	6,41	137,21	№69
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,38	4,28	26,09	160,77	№41а
	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
<b>Итого за ужин:</b>		<b>495</b>	<b>13,39</b>	<b>19,28</b>	<b>51,72</b>	<b>485,35</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1933</b>	<b>58,15</b>	<b>80,19</b>	<b>300,5</b>	<b>2037,16</b>	