



Заведующий МБДОУ №15

Шестерина О.В

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида №15

Меню на 19 октября 2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Молочная Геркулесовая каша	180	7,55	6,72	25,62	185,78	№47
	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	0,9	0	21,1	83,3	№68
Итого за завтрак:		528	10,27	14,55	53,67	466,78	
Обед	Суп крестьянский с крупой (гречка)	180	2,1	5,7	12,6	112,47	№29
	Гуляш из говядины	90	18,56	20,72	5,77	283,79	№60
	Каша пшеничная с маслом	130	6,18	3,55	24,58	155,22	№38
	Солёный огурец	60	0,54	3,07	1,67	37,57	№67
	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	0,05	0,00	10,44	39,74	№ 9
Итого за обед:		680	24,06	28,46	71,99	683,66	
Полдник	Пряник	50	2,2	1,8	30	146,4	№5
	Кефир	200	5,4	1,8	7,2	72	№64
Итого за полдник:		250	9,15	7,7	44,65	218,4	
	Вареники ленивые из творога	160	32,4	9,8	33,2	351,22	№11
	Соус сметанный	40	0,42	1,47	1,74	22,23	№ 11a
	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	0,16	0	6,16	25,58	№6
Итого за ужин:		470	29,52	28,21	89,74	680,44	
Итого за день:		1928	73	78,92	260,05	2049,28	