



Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ №15
Шестернина О.В.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №15

Меню на 21 июля 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
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,50	0	10,10	42,00	№65
Итого за завтрак:		528	10,52	10,67	57,39	360,26	
Обед	Рассольник	180	4,02	9,04	25,90	119,68	№35
	Плов из говядины	160	19,46	16,55	26,97	334,74	№56
	Салат витаминный	60	0,6	5	1,4	53,3	№18а
	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
Итого за обед:		650	18,34	29,05	75,55	727,61	
Полдник	Печенье	50	2,6	5,9	28,8	174,8	№4
	Сок яблочный	200	1,8	0	42,2	166,6	№68
Итого за полдник:		250	6,4	3,9	71,1	335,6	
	Омлет натуральный	65	5,8	9	1,5	109,5	№22
	Зеленый горошек (консер)	60	0,35	12,53	4,42	69,0	№24
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	2,38	2,28	16,09	140,77	№41
	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
Итого за ужин:		495	13,39	27,23	60,22	562,08	
Итого за день:		1923	48,65	70,85	264,26	1985,55	