



Заведующий МБ ДОУ №15

Шестернина О.В.

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

**Меню на 21 ноября 2023 г**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная вязкая	200	6,20	8,05	31,09	222,02	№46
	Батон нарезной	40	1,72	1,3	25,5	131	№1
	Масло (порциями)	8	0,08	5,8	0,112	52,96	№1
	Сыр «Российский»	10	3,5	4,5	0	55,6	№20
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
<b>Второй завтрак</b>	Свежее яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	№65
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>558</b>	<b>13,0</b>	<b>14,48</b>	<b>70,55</b>	<b>475,0</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник	180	1,54	5,07	8,04	83,33	№33
	Тефтели из говядины с рисом	80	8,9	10,5	5,8	153,7	№61
	Пюре картофельное	130	1,9	2,7	15,4	93,3	№23
	Солёный огурец	60	0,5	0,05	0,8	6,5	№67
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№ 9
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>17,22</b>	<b>30,37</b>	<b>73,98</b>	<b>640,03</b>	
<b>Полдник</b>	Сок яблочный	200	1,8	0	42,2	166,6	№68
	Булочка домашняя (промышленная)	50	3,29	7,07	27,67	171,58	№53
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>5,09</b>	<b>7,07</b>	<b>69,87</b>	<b>338,18</b>	
<b>Ужин</b>	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87	№42
	Яйцо отварное	40	2,8	0,61	0,34	70,93	№21
	Тушеная капуста	100	2,62	3,23	13,45	87,16	№75
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
<b>Итого за ужин:</b>		<b>500</b>	<b>12,53</b>	<b>19,93</b>	<b>67,07</b>	<b>553,88</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2008</b>	<b>47,84</b>	<b>71,85</b>	<b>281,47</b>	<b>1971,0</b>	