



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №15  
Шестернина О.В.

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

**Меню на 28 июля 2023г**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,12	6,62	32,61	210,13	№48
	Батон нарезной	40	2,25	0,87	15,42	78,60	№1
	Масло (порциями)	8	0,06	3,08	0,09	28,30	№1
	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>11,59</b>	<b>15,07</b>	<b>64,38</b>	<b>440,21</b>	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,26	2,29	17,41	99,27	№36
	Овощное рагу с мясом	190	4,84	14,87	29,59	238,99	№55a
	Салат из свежих помидор с перцем	60	0,5	5,1	2,05	56	№19a
	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	113,79	№ 9
<b>Итого за обед:</b>		<b>680</b>	<b>11,17</b>	<b>29,96</b>	<b>100,91</b>	<b>687,55</b>	
Полдник	Пряник	50	2,2	1,8	30	146,4	№5
	Сок яблочный	200	1,0	0,2	46,8	92,0	№68
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>3,2</b>	<b>2,0</b>	<b>50,2</b>	<b>238,4</b>	
	Омлет натуральный	65	5,8	9	1,5	109,5	№22
	Зеленый горошек (консер)	60	0,35	12,53	4,42	65,0	№24
	Каша ячневая рассыпчатая	100	2,38	2,28	16,09	140,77	43,6
	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
<b>Итого за ужин:</b>		<b>495</b>	<b>11,74</b>	<b>31,51</b>	<b>52,14</b>	<b>524,35</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1963</b>	<b>37,7</b>	<b>78,54</b>	<b>266,63</b>	<b>1890,51</b>	