



Заведующий МБ ДОУ №15

Шестерина О.В

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

**Меню на 29 ноября 2023 г**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	180	6,9	4,55	36,23	212,68	№51
	Батон нарезной	30	1,62	1,2	24,5	75	№1
	Варенная сгущенка	5	0,35	0,43	2,8	16,0	№16
	Чай с сахаром	180	0,10	0	10,9	35,8	№6
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	№65
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>495</b>	<b>9,37</b>	<b>6,58</b>	<b>84,23</b>	<b>441,48</b>	
Обед	Суп крестьянский с рисом	150	1,7	4,3	9,6	83,6	№37
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,7	2,8	28,0	155,87	№42
	Курица в соусе томатном	60	24,8	34,6	3,88	449,8	№63
	Салат из квашенной капусты	40	0,60	4,80	1,59	53,3	№18
	Хлеб ржаной	25	2,125	0,825	10,625	64,75	№2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	№ 3
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0,00	19,3	110,6	№ 9
<b>Итого за обед:</b>		<b>595</b>	<b>38,85</b>	<b>47,625</b>	<b>87,49</b>	<b>788,42</b>	
Полдник	Печенье овсяное	25	1,3	2,9	14,4	87,4	№4
	Сок яблочный	180	1,4	0	22,2	134,8	№68
<b>Итого за полдник:</b>		<b>205</b>	<b>2,7</b>	<b>2,9</b>	<b>36,6</b>	<b>222,2</b>	
	Вареники ленивые из творога	140	11,85	8,69	12,25	174,4	№11
	Соус сметанный	25	0,85	5,93	1,8	63,25	№ 11а
	Хлеб ржаной	25	2,125	0,825	10,625	64,75	№2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	№ 3
	Чай с сахаром	180	0,10	0	10,9	35,8	№6
<b>Итого за ужин:</b>		<b>400</b>	<b>37,245</b>	<b>15,86</b>	<b>70,61</b>	<b>408,7</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1700</b>	<b>88,16</b>	<b>72,96</b>	<b>278,93</b>	<b>1860,8</b>	