



Заведующий МБ ДОУ №15

Щестернина О.В.

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

**Меню на 30 октября 2023 г**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйцо отварное	40	2,8	0,61	0,34	70,93	№21
	Каша молочная гречневая	180	7,94	8,21	35,13	246,17	№ 43
	Батон нарезной	40	2,25	0,87	15,42	78,60	№1
	Масло (порциями)	8	0,77	2	14,42	28,30	№1
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,50	0	10,10	42,00	№65
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>568</b>	<b>14,42</b>	<b>10,82</b>	<b>81,57</b>	<b>491,58</b>	
Обед	Борщ из свежей капусты и картофелем	180	1,54	5,07	8,04	83,33	№30
	Котлеты рыбные запеченные	80	8,87	1,65	5,81	73,55	№69
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,38	4,28	26,09	160,77	№41a
	Соленый помидор	60	0,5	0,05	0,8	6,5	№66
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 3
	Хлеб ржаной	30	0,6	0,15	9,35	43,5	№2
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№ 9
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>18,65</b>	<b>25,66</b>	<b>92,42</b>	<b>682,78</b>	
Полдник	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	№68
	Ватрушка с творогом	50	2,2	1,8	30	146,4	№5
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>2,7</b>	<b>1,9</b>	<b>40,1</b>	<b>192,4</b>	
	Каша манная молочная вязкая	180	6,9	10,6	32	251	№46
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
	Хлеб ржаной	30	0,6	0,15	9,35	43,5	№2
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 3
<b>Итого за ужин:</b>		<b>450</b>	<b>10,11</b>	<b>18,3</b>	<b>62,13</b>	<b>456,08</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1968</b>	<b>45,88</b>	<b>56,68</b>	<b>276,22</b>	<b>1922,84</b>	