



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №15
Шестернина О.В.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №15

Меню на 31 июля 2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная молочная вязкая	180	5,73	6,7	37,7	239,7	№46
	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
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,50	0	10,10	42,00	№65
Итого за завтрак:		538	12,2	13,17	69,47	469,78	
Обед	Суп гороховый	180	1,87	3,11	10,89	79,5	№32
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	3,64	3,53	23,55	140,73	№39
	Котлеты рыбные	80	6,13	4,62	7,84	103,63	№69
	Икра кабачковая (пром)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	№25
	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
Итого за обед:		700	16,39	24,3	98,76	688,55	
Полдник	Пряник	50	2,2	1,8	30	146,4	№5
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112,8	№64
Итого за полдник:		250	8,2	12,3	37,0	289,6	
	Творожная ватрушка с повидлом	160/10	25,4	8,3	36,3	320,6	№14
	Соус сметанный	40	0,42	1,47	1,74	22,23	№11а
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	№3
	Хлеб ржаной	30	0,6	0,15	9,35	43,5	№2
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	№10
Итого за ужин:		480	34,46	17,65	71,39	639,64	
Итого за день:		1968	60,27	67,42	276,62	2087,57	