



Заведующий МБДОУ №15

Шестернина О.В

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

Меню на 04 марта 2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйцо отварное	40	7,8	7,2	0,42	95,4	№21
	Каша молочная гречневая	200	7,94	8,21	35,13	246,17	№ 43
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Чай с сахаром	200	0,	0	6,16	48,64	№6
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	№65
Итого за завтрак:		588	19,98	23,61	72,35	598,65	
Обед	Борщ из свежей капусты и картофелем	180	1,4	4,5	7,8	88,89	№30
	Котлеты рыбные запеченные	80	8,87	1,65	5,81	73,55	№69
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	6,24	5,56	34,0	209,0	№38a
	Зеленый горошек (консер)	60	1,56	1,64	4,3	38,9	№24
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№ 9
Итого за обед:		700	23,82	14,74	11,87	695,83	
Полдник	Сок яблочный	200	0,2	0	22,4	92,0	№68
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	5,32	1,98	31,44	164,71	№14a
Итого за полдник:		250	5,52	1,98	53,84	256,71	
	Каша манная молочная вязкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	№46
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,31	61,62	№ 7
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
Итого за ужин:		470	12,23	8,42	77,01	465,26	
Итого за день:		2008	61,55	48,75	215,07	2016,45	