



Заведующий МБ ДОУ №15

Шестернина О.В.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №15

Меню на 09 января 2024 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	200	7,68	6,87	29,0	208,55	№ 43
	Батон нарезной	40	3	1,2	20	100	№1
	Масло (порциями)	8	0,08	5,8	0,112	52,96	№1
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	№65
Итого за завтрак:		588	12,8	10,82	81,57	559,08	
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	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	18,65	25,66	92,42	682,78	
Полдник	Сок яблочный	200	1,8	0	42,2	166,6	№68
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,6	4,3	24,48	182,3	№14a
Итого за полдник:		250	2,7	1,9	40,1	192,4	
	Каша манная молочная вязкая	200	6,9	10,6	32	251	№46
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
Итого за ужин:		470	10,11	18,3	62,13	456,08	
Итого за день:		1968	45,88	56,68	276,22	1922,84	