



Заведующий МБДОУ №15

Шестерина О.В.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида №15

Меню на 10 января 2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Фруктовый плов	200	7,23	6,67	39,54	246,87	№51
	Батон нарезной	40	3	1,2	20	100	№1
	Варенная сгущенка	8	0,56	0,58	4,43	25,6	№16
	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:		548	100,3	9,05	91,36	499,11	
Обед	Суп крестьянский с рисом	180	2,1	5,7	12,5	112,47	№37
	Овощное рагу	180	5,82	3,62	30,0	175,87	№42
	Салат из моркови	60	0,80	5,0	1,79	55,3	№18
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№3
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№9
Итого за обед:		710	40,3	51,33	66,41	1086,48	
Полдник	Печенье	50	2,6	5,9	28,3	174,8	№4
	Сок яблочный	200	1,8	0	42,2	166,6	№68
Итого за полдник:		250	4,4	5,9	71,0	341,04	
	Вареники ленивые из творога	160	32,4	9,8	33,2	351,22	№11
	Соус сметанный	40	1,68	11,85	3,6	126,5	№11а
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№3
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
Итого за ужин:		470	19,39	25,79	59,06	698,06	
Итого за день:		1958	71,55	93,85	238,32	2210,95	