



Заведующий МБ ДОУ №15

Шестернина О.В

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

Меню на 12 января 2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	7,55	6,4	25,22	186,49	№49
	Сыр «Российский»	10	3,48	4,42	0	54,6	№20
	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>538</b>	<b>13,37</b>	<b>18,4</b>	<b>72,68</b>	<b>521,69</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,26	2,29	17,41	99,27	№36
	Пюре картофельное	130	4,09	4,69	18,14	121,64	№23
	Бефстроганов из говядины	90	13,7	11,6	2,8	270,6	№60
	Солёный огурец	60	0,5	0,05	0,8	6,5	№67
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>710</b>	<b>26,3</b>	<b>20,02</b>	<b>99,11</b>	<b>783,5</b>	
Полдник	Пряник	50	2,2	1,8	30	146,4	№5
	Сок яблочный	200	1,8	0	42,2	166,6	№68
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>4,0</b>	<b>1,8</b>	<b>72,2</b>	<b>313,0</b>	
Ужин	Икра кабачковая (консерв)	60	0,72	2,82	4,63	46,80	№25
	Омлет натуральный	65	8,82	9,02	1,52	110,54	№22
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	2,28	2,28	16,09	140,77	№41
	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
<b>Итого за ужин:</b>		<b>535</b>	<b>17,64</b>	<b>24,21</b>	<b>71,17</b>	<b>562,51</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2033</b>	<b>61,3</b>	<b>64,43</b>	<b>315,16</b>	<b>2180,7</b>	