



Звездунский МБДОУ №15

Шестернина О.В

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №15

Меню на 15 марта 2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая молочная	200	7,23	6,67	39,54	246,87	№51
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Сыр «Российский»	10	0,23	0,29	0	36,2	№20
	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:		558	10,84	14,76	38,1	539,15	
Обед	Суп крестьянский с крупой (гречка)	180	1,7	5,57	11,10	101,22	№29
	Котлета из говядины	80	10,68	11,72	5,74	176,75	№58
	Каша пшеничная с маслом	130	8,0	4,6	32,0	200,8	№38
	Соленый помидор	60	0,66	0,06	0,96	9,6	№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	26,79	23,34	109,76	883,62	
Полдник							
	Сок яблочный	200	0,2	0	22,4	92,0	№68
	Пряник	50	2,64	2,7	34,74	172,0	№5
Итого за полдник:		250	2,84	2,7	57,14	264	
	Омлет натуральный	120	12,2	18,06	3,05	221,3	№226
	Салат витаминный	60	0,68	6,08	6,92	85,16	№18a
	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,31	61,62	№ 7
Итого за ужин:		450	17,33	25,53	48,2	526,8	
Итого за день:		1958	57,8	66,33	253,2	2213,57	