



Заведующий МБДОУ №15  
Шестернина О.В.

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

Меню на 16 января 2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	200	6,20	8,05	31,09	222,02	№46
	Батон нарезной	40	3	1,2	20	100	№1
	Масло (порциями)	8	0,08	5,8	0,112	52,96	№1
	Сыр «Российский»	10	3,48	4,42	0	54,6	№20
	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>558</b>	<b>12,02</b>	<b>20,05</b>	<b>73,55</b>	<b>557,22</b>	
Обед	Свекольник	180	1,54	5,07	8,04	83,33	№33
	Тефтели из говядины с рисом	80	8,9	10,5	5,8	153,7	№61
	Пюре картофельное	130	4,09	4,69	18,14	121,64	№23
	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>700</b>	<b>20,78</b>	<b>21,7</b>	<b>92,74</b>	<b>650,66</b>	
Полдник	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	№64
	Булочка домашняя (промышленная)	50	3,29	7,07	27,67	171,58	№53
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>5,09</b>	<b>7,07</b>	<b>60,87</b>	<b>338,18</b>	
	Яйцо отварное	40	2,8	0,61	0,34	70,93	№21
	Тушеная капуста	200	5,24	6,46	25,9	174,32	№75
	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>510</b>	<b>13,86</b>	<b>8,46</b>	<b>71,35</b>	<b>465,59</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2018</b>	<b>51,75</b>	<b>57,28</b>	<b>312,57</b>	<b>2011,65</b>	