



Заведующий МБ ДОУ №15

Шестернина О.В

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

**Меню на 18 марта 2024 г**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйцо отварное	40	7,8	7,2	0,42	95,4	№21
	Каша молочная гречневая	200	7,94	8,21	35,13	246,17	№ 43
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>588</b>	<b>19,98</b>	<b>23,61</b>	<b>72,35</b>	<b>598,65</b>	
Обед	Борщ из свежей капусты и картофелем	180	1,4	4,5	7,8	88,89	№30
	Котлеты рыбные запеченные	80	8,87	1,65	5,81	73,55	№69
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	6,24	5,56	34,0	209,0	№38a
	Зеленый горошек (консер)	60	1,56	1,64	4,3	38,9	№24
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>23,82</b>	<b>14,74</b>	<b>11,87</b>	<b>695,83</b>	
Полдник	Сок яблочный	200	0,2	0	22,4	92,0	№68
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50	5,32	1,98	31,44	164,71	№14a
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>5,52</b>	<b>1,98</b>	<b>53,84</b>	<b>256,71</b>	
	Каша манная молочная вязкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	№46
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,31	61,62	№ 7
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№ 3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
<b>Итого за ужин:</b>		<b>470</b>	<b>12,23</b>	<b>8,42</b>	<b>77,01</b>	<b>465,26</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2008</b>	<b>61,55</b>	<b>48,75</b>	<b>215,07</b>	<b>2016,45</b>	