



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

Меню на 19 января 2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая молочная	200	4,5	4,4	24,6	239	№51
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Сыр «Российский»	10	3,48	4,42	0	54,6	№20
	Масло (порциями)	8	0,043	6,6	0,64	59,84	№1
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,9	0	21,1	83,3	№68a
Итого за завтрак:		558	10,82	16,0	83,36	610,5	
Обед	Суп крестьянский с крутой (гречка)	180	2,1	5,7	12,6	112,47	№29
	Котлета из говядины	80	12,44	12,73	16,16	216,64	№58
	Каша пшеничная с маслом	130	6,18	3,55	24,58	155,22	№38
	Соленый помидор	60	0,5	0,05	0,8	6,5	№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	26,97	23,42	114,08	776,5	
Полдник	Сок яблочный	200	1,8	0	42,2	166,6	№68
	Пряник	50	2,2	1,8	30	146,4	№5
	Итого за полдник:		250	7,8	6,8	33,0	252,4
	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	№226
	Салат витаминный	60	0,6	5	1,4	53,3	№18a
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94	№3
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	№6
Итого за ужин:		460	18,06	24,45	48,56	494,94	
Итого за день:		1968	63,65	70,67	284	2134,31	