



Заведующий МБДОУ №15

Щестерина О.В

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №15

Меню на 20 марта 2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,23	6,67	39,54	246,87	№51
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Варенная сгущенка	8	0,56	0,68	4,48	25,6	№16
	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:		548	10,99	8,95	80,18	469,91	
Обед	Суп крестьянский с рисом	180	1,7	5,57	11,10	101,22	№37
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,56	4,70	39,0	228,63	№42
	Курица в томатном соусе	80	23,62	28,60	3,73	365,88	№63
	Салат из квашеной капусты	60	0,84	6,04	5,53	80,0	№18
	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	39,47	46,30	119,32	1061,22	
Полдник	Печенье овсяное	50	2,6	5,9	28,8	174,8	№4
	Сок яблочный	200	0,2	0	22,4	92,0	№68
Итого за полдник:		250	2,8	5,9	51,2	266,8	
	Вареники ленивые из творога	200	32,49	9,82	33,22	351,22	№11
	Соус сметанный	40	1,12	12,92	2,6	130,52	№ 11а
	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 и лимоном	200	0,07	0	15,31	61,62	№ 7
Итого за ужин:		490	39,22	35,91	69,99	660,46	
Итого за день:		1988	83,48	97,06	320,67	2158,39	