



Заведующий МБ ДОУ №15

Шестернина О.В.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида №15

Меню на 24 января 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 | 0,58 | 4,43 | 25,6 | №16 |
| | 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 |
| Итого за завтрак: | | 548 | 100,3 | 9,05 | 91,36 | 499,11 | |
| Обед | Суп крестьянский с рисом | 180 | 2,1 | 5,7 | 12,5 | 112,47 | №37 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 5,82 | 3,62 | 30,0 | 175,87 | №42 |
| | Курица в томатном | 80 | 25,53 | 35,62 | 4,65 | 457,35 | №63 |
| | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,80 | 5,0 | 1,79 | 55,3 | №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: | | 710 | 40,3 | 51,33 | 66,41 | 1086,48 | |
| Полдник | Печенье овсяное | 50 | 2,6 | 5,9 | 28,3 | 174,8 | №4 |
| | Сок яблочный | 200 | 1,8 | 0 | 42,2 | 166,6 | №68 |
| Итого за полдник: | | 250 | 4,4 | 5,9 | 71,0 | 341,04 | |
| | Вареники ленивые из творога | 160 | 32,4 | 9,8 | 33,2 | 351,22 | №11 |
| | Соус сметанный | 40 | 1,68 | 11,85 | 3,6 | 126,5 | №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 | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | №6 |
| Итого за ужин: | | 470 | 19,39 | 25,79 | 59,06 | 698,06 | |
| Итого за день: | | 1958 | 71,55 | 93,85 | 238,32 | 2210,95 | |