



Заведующий МБДОУ №15

Шестернина О.В

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №15

Меню на 28 марта 2024 г

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	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
Итого за завтрак:		548	11,62	16,41	71,93	503,25	
Обед	Рассольник	180	2,1	2,06	15,66	89,34	№35
	Жаркое по-домашнему	190	21,16	34,25	24,65	491,49	№55
	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:		680	29,85	42,75	105,8	946,32	
Полдник	Плюшка сахарная	50	4,4	10,7	42,0	228,2	№54
	Кефир	200	5,6	5,0	8,0	106	№64
Итого за полдник:		250	6,2	10,7	50,0	324,2	
	Молочная Геркулесовая каша	200	10,0	15,7		207,38	№47
	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:		470	15,,7	17,09	38,23	427,72	
Итого за день:		1948	63,37	87,76	265,96	2201,49	