



Заведующий МБ ДОУ №15

Шестерина О.В.

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

Меню на 30 января 2024 г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	200	6,20	8,05	31,09	222,02	№46
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Сыр «Российский»	10	0,23	0,29	0	36,2	№20
	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:		558	12,02	20,05	78,55	557,22	
Обед	Свекольник	180	1,54	5,07	8,04	83,33	№33
	Тефтели из говядины с рисом	80	8,9	10,5	5,8	153,7	№61
	Пюре картофельное	130	5,53	10,50	40,38	278,12	№23
	Солёный огурец	60	0,5	0,05	0,8	6,5	№67
	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	20,78	21,7	92,74	650,66	
Полдник	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	106	№64
	Булочка домашняя (промышленная)	50	3,29	7,07	27,67	171,58	№53
Итого за полдник:		250	5,09	7,07	69,67	338,18	
	Яйцо отварное	40	7,8	7,2	0,42	95,4	№21
	Тушеная капуста	200	5,24	6,46	25,9	174,32	№75
	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	0	6,16	48,64	№6
Итого за ужин:		510	13,86	8,46	71,35	465,59	
Итого за день:		2018	51,75	57,28	312,57	2011,65	