



Утверждаю:  
Заведующий МБ ДОУ №15  
Щестернина О.В.

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

**Меню на 08 ноября 2024г**  
**(от 3-7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Молочная рисовая каша	200	5,12	6,62	32,61	210,13	№48а
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№ 1
	Сыр « Российский »	10	0,23	0,29	0	36,2	№20
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,64	48,64	№6
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,50	0	10,10	42,0	№63
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>558</b>	<b>8,81</b>	<b>14,71</b>	<b>76,19</b>	<b>547,05</b>	
Обед	Суп крестьянский с крупой (пшеничный)	180	1,7	5,57	11,10	101,22	№37
	Котлета из говядины	80	10,68	11,72	5,74	176,75	№58
	Макароны отварные с маслом	130	4,04	3,88	25,90	154,8	№39
	Салат из квашенной капусты	60	0,80	5,0	1,79	55,3	№18
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94,0	№3
	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	27,89	113,79	№9
<b>Итого за обед:</b>		<b>695</b>	<b>22,97</b>	<b>27,56</b>	<b>104,49</b>	<b>776,56</b>	
Полдник	Кефир	200	5,6	5,0	8,0	1,6	№64
	Вафли	50	1,68	1,98	46,38	231,4	№4а
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>7,28</b>	<b>51,98</b>	<b>54,38</b>	<b>233,0</b>	<b>№44</b>
Ужин	Омлет натуральный	120	12,2	18,06	3,05	221,3	№22б
	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,25	5,06	4,55	71,16	№66 б
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,32	94,0	№3
	Хлеб ржаной	25	2,55	0,99	12,75	77,7	№2
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,31	61,62	№7
<b>Итого за ужин:</b>		<b>465</b>	<b>19,22</b>	<b>24,51</b>	<b>54,98</b>	<b>525,78</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1968</b>	<b>58,28</b>	<b>118,76</b>	<b>290,4</b>	<b>2082,39</b>	