



Утверждаю:  
Заведующий МБ ДОУ №15  
Щестернина О.В

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

**Меню на 11 ноября 2024г**  
**(от 3-7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Молочная гречневая каша	200	7,94	8,21	35,13	246,17	№43
	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>648</b>	<b>11,63</b>	<b>15,1</b>	<b>78,71</b>	<b>534,45</b>	
Обед	Борщ с картофелем и капустой	180	1,4	4,5	7,8	88,89	№30
	Котлета Рыбная	80	8,87	1,65	5,81	73,55	№69
	Каша пшеничная с маслом	130	5,70	5,60	33,91	209,0	№42a
	Зеленый горошек	60	1,56	1,64	4,3	38,9	№24
	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>23,28</b>	<b>14,78</b>	<b>111,78</b>	<b>695,83</b>	
Полдник	Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	196,71	№8
	Вафли	50	1,68	1,98	46,38	231,4	№4a
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>6,53</b>	<b>7,02</b>	<b>79,11</b>	<b>428,11</b>	
Ужин	Творожно- манная запеканка	180	29,22	12,11	29,1	342,23	№12
	Соус сметанный	40	1,12	12,92	2,6	130,52	№11a
	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>485</b>	<b>36,11</b>	<b>26,42</b>	<b>79,08</b>	<b>575,55</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>2078</b>	<b>77,55</b>	<b>66,32</b>	<b>348,68</b>	<b>2233,94</b>	