



Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ №15

Шестернина О.В

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида №15

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	№48
	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	0,12	0	12,04	48,64	№6
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,1	0	11,1	46,0	№68a
Итого за завтрак:		548	8,7	8,5	62,43	431,97	
Обед	Борщ из свежей капусты и картофелем	180	1,4	4,5	7,8	88,89	№30
	Рыба в томате с овощами	80	8,87	1,65	5,81	73,55	№69
	Каша пшениная рассыпчатая	130	6,24	5,56	34,0	209,0	№38a
	Салат из моркови	60	0,57	5,04	5,19	68,40	№ 15
	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	22,69	25,69	113,53	792,52	
Полдник	Печенье овсяное	50	2,6	5,9	28,8	174,8	№4
	Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	196,71	№8
Итого за полдник:		250	7,45	10,94	61,52	371,51	
Ужин	Сырники из творога запеченные	160	29,76	5,76	29,12	292,8	№13
	Соус сметанный	40	1,12	12,92	2,6	130,52	№ 11a
	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	36,58	20,07	69,95	643,66	
Итого за день:		1978	75,42	65,2	307,42	2138,69	