



Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ №15
Щестернина О.В

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №15

Меню на 13 декабря 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
Итого за завтрак:		558	8,81	14,71	76,19	547,05	
Обед	Суп крестьянский с крупой (пшеничный)	180	1,7	5,57	11,10	101,22	№37
	Жаркое по домашнему	190	21,16	34,25	24,65	491,49	№55
	Закуска из сельди	64	6,19	6,015	0,9	82,95	№28
	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
Итого за обед:		695	22,97	27,56	104,49	776,56	
Полдник	Кефир	200	5,6	5,0	8,0	1,6	№64
	Вафли	50	1,68	1,98	46,38	231,4	№4а
Итого за полдник:		250	7,28	51,98	54,38	233,0	№44
Ужин	Омлет натуральный	120	12,2	18,06	3,05	221,3	№22б
	Салат из свеклы с чесноком	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
Итого за ужин:		465	19,22	24,51	54,98	525,78	
Итого за день:		1968	58,28	118,76	290,4	2082,39	