



Утверждаю:  
Заведующий МБ ДОУ №15  
Щестернина О.В

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад комбинированного вида №15**

Меню на 14 октября 2024г  
(до 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Молочная гречневая каша	180	7,2	7,38	35,61	221,55	№43
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30	№6
	Сыр « Российский »	8	0,18	0,23	0	28,96	№20
	Чай с сахаром	180	0,10	0	10,9	35,8	№6
	Батон нарезной	30	2,1	0,9	15,6	76,2	№ 1
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,50	0	10,10	42,0	№63
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>503</b>	<b>10,14</b>	<b>11,59</b>	<b>72,3</b>	<b>432,81</b>	
Обед	Борщ с картофелем и капустой	150	7,04	5,84	29,68	195,66	№81
	Котлета Рыбная	60	6,2	3,6	24,6	154,5	№94
	Каша пшеничная с маслом	110	0,54	3,07	1,67	37,57	№19
	Зеленый горошек	40	1,38	1,25	3,3	23,8	№24
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	№3
	Хлеб ржаной	20	0,66	1,7	9,66	51,8	№2
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0,00	19,3	110,6	№9
<b>Итого за обед:</b>		<b>560</b>	<b>18,57</b>	<b>34,33</b>	<b>102,85</b>	<b>646,17</b>	
Полдник	Какао на молоке	180	4,1	3,5	26,1	155,8	№8
	Вафли	25	0,84	0,99	23,19	106,7	№4а
<b>Итого за полдник:</b>		<b>205</b>	<b>4,84</b>	<b>4,49</b>	<b>49,29</b>	<b>262,5</b>	
Ужин	Творожно- манная запеканка	150	2,45	8,48	20,37	239,56	№12
	Соус сметанный	20	0,56	6,46	0,52	65,26	№11а
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	№3
	Хлеб ржаной	20	0,66	1,7	9,66	51,8	№2
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,063	0	13,77	55,45	№7
<b>Итого за ужин:</b>		<b>400</b>	<b>6,163</b>	<b>16,94</b>	<b>58,96</b>	<b>484,67</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1668</b>	<b>39,71</b>	<b>67,35</b>	<b>283,4</b>	<b>1826,15</b>	