



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

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №15

Меню на 15 августа

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Молочная Геркулесовая каша	200	10,0	15,7		207,38	№47
	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	12,4	48,64	№6
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00	№65
Итого за завтрак:		548	13,36	23,9	43,04	464,46	
Обед	Рассольник	180	3,6	8,1	23,31	107,71	№35
	Котлета из говядины	80	10,68	11,72	5,74	176,75	№58
	Картофель отварной с маслом	130	2,71	6,09	23,58	158,13	№23а
	Зеленый горошек (консер)	60	1,56	1,64	4,3	38,9	№24
	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:		680	24,3	28,94	116,89	766,98	
Полдник	Печенье овсяное	50	2,6	5,9	28,8	174,8	№4
	Кефир	200	5,6	5,0	8,0	106	№64
Итого за полдник:		250	8,2	10,9	36,8	280,8	
Ужин	Омлет натуральный	120	12,2	18,06	3,05	221,3	№22б
	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
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0	15,31	61,62	№ 7
Итого за ужин:		470	26,74	35,39	92,42	803,82	
Итого за день:		1928	64,4	88,23	252,35	2035,26	