



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

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад комбинированного вида №15**

меню на 15 октября 2011 г.  
(до 3-х лет)

| Прием пищи               | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|                          |                             |             | Б                    | Ж            | У             |                                |             |
| Завтрак                  | Молочная геркулесовая каша  | 180         | 5,69                 | 8,0          | 22,94         | 186,64                         | №47         |
|                          | Батон нарезной              | 30          | 2,1                  | 0,9          | 15,6          | 76,2                           | № 1         |
|                          | Масло (порциями)            | 5           | 0,06                 | 3,08         | 0,09          | 28,30                          | №6          |
|                          | Чай с сахаром               | 180         | 0,10                 | 0            | 10,9          | 35,8                           | №6          |
| Второй завтрак           | Свежее яблоко               | 100         | 0,50                 | 0,           | 10,10         | 42,0                           | №63         |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                             | <b>495</b>  | <b>8,45</b>          | <b>11,98</b> | <b>59,63</b>  | <b>368,94</b>                  |             |
| Обед                     | Суп картофельный с бобовыми | 150         | 1,40                 | 2,33         | 8,16          | 59,31                          | №31         |
|                          | Котлета из говядины         | 60          | 8,54                 | 7,03         | 3,45          | 106,05                         | №58         |
|                          | Картофельное пюре           | 110         | 4,68                 | 8,9          | 34,16         | 235,33                         | №23         |
|                          | Соленый огурец              | 40          | 0,32                 | 0,04         | 0,68          | 4,4                            | №67         |
|                          | 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>18,35</b>         | <b>20,3</b>  | <b>90,05</b>  | <b>639,89</b>                  |             |
| Полдник                  | Сок яблочный                | 180         | 0,18                 | 0            | 20,0          | 82,8                           | №68         |
|                          | Пряник                      | 25          | 1,32                 | 1,35         | 17,37         | 86,0                           | №5          |
| <b>Итого за полдник:</b> |                             | <b>205</b>  | <b>1,5</b>           | <b>1,35</b>  | <b>37,37</b>  | <b>168,8</b>                   |             |
| Ужин                     | Макароны отварные с маслом  | 130         | 4,04                 | 3,88         | 25,90         | 154,8                          | №39         |
|                          | Икра кабачковая             | 40          | 0,52                 | 1,98         | 2,63          | 25,80                          | №25         |
|                          | 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>7,713</b>         | <b>7,86</b>  | <b>66,6</b>   | <b>360,45</b>                  |             |
| <b>Итого за день:</b>    |                             | <b>1660</b> | <b>35,47</b>         | <b>41,49</b> | <b>253,65</b> | <b>1538,08</b>                 |             |