



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

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №15**

**Меню на 16 декабря 2024г
(от 3-7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Молочная пшеничная каша	200	6,04	7,27	34,29	227,16	№48
	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	9,73	15,36	77,87	515,44	
Обед	Суп гороховый	180	1,87	3,1	10,89	79,8	№32
	Печень по строгановски	90	9,61	10,54	5,16	159,07	№57
	Макароны отварные с маслом	130	4,04	3,88	25,90	154,8	№39
	Икра кабачковая	40	0,72	2,82	4,63	46,80	№25
	Хлеб пшеничный	60	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:		705	21,99	21,73	106,54	725,96	
Полдник	Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	196,71	№8
	Вафли	25	0,84	0,99	23,19	106,7	№4а
Итого за полдник:		250	5,69	6,03	55,92	303,41	№44
Ужин	Сырники из творога	160	27,12	5,24	44,67	334,32	№13
	Соус сметанный	40	1,12	12,92	2,6	130,52	№11а
	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	34,01	19,55	94,65	698,16	
Итого за день:		1978	71,42	62,67	264,98	2242,97	