



Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ №15
Щестернина О.В

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида №15

Меню на 18 октября 2024г
(до 3-х лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | Молочная пшеничная каша | 180 | 6,69 | 7,26 | 31,75 | 219,52 | №49 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,1 | 0,9 | 15,6 | 76,2 | № 1 |
| | 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 |
| Второй завтрак | Свежее яблоко | 100 | 0,50 | 0 | 10,10 | 42,0 | №63 |
| Итого за завтрак: | | 503 | 9,63 | 11,47 | 68,44 | 430,78 | |
| Обед | Рассольник | 150 | 3,01 | 6,78 | 19,42 | 89,76 | №35 |
| | Плов из говядины | 160 | 19,46 | 16,55 | 26,97 | 334,74 | №56 |
| | Солёный помидор | 40 | 0,44 | 0,04 | 0,64 | 6,4 | №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 |
| Итого за обед: | | 550 | 26,32 | 25,37 | 90,63 | 665,9 | |
| Полдник | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | №64 |
| | Зефир | 25 | 0,68 | 0,0125 | 5,4 | 23,34 | №5а |
| Итого за полдник: | | 205 | 9,1 | 13,5 | 37,1 | 291,6 | №44 |
| Ужин | Яйцо отварное | 40 | 7,8 | 7,2 | 0,42 | 95,4 | №21 |
| | Винегрет | 130 | 1,26 | 12,66 | 8,32 | 131,26 | № |
| | 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 |
| Итого за ужин: | | 400 | 12,21 | 21,86 | 46,81 | 406,51 | |
| Итого за день: | | 1658 | 57,26 | 72,2 | 242,98 | 1794,79 | |