



Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ №15
Истернина О.В

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №15

Меню на 19 июля 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Молочная «Боярская каша»	200	6,04	7,27	34,29	227,19	№48
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№1
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Сыр «Российский»	10	0,23	0,29	0	36,2	№20
	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:		538	13,91	16,52	67,05	474,0	
Обед	Рассольник	180	3,6	8,1	23,31	107,71	№35
	Плов из говядины	180	24,33	20,69	33,17	418,37	№56
	Салат из свежих огурцов	40	0,83	5	3	55,0	№17
	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:		650	27,69	38,29	106,13	811,01	
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	3,16	6,1	75,6	266,8	
Ужин	Омлет натуральный	120	12,2	18,06	3,05	221,3	№226
	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,70	5,04	4,61	66,64	№19
	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:		495	13,39	19,28	51,72	485,35	
Итого за день:		1933	58,15	80,19	300,5	2037,16	