



Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ №15

Щестернина О.В

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида №15

Меню на 23 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	7,44	8,07	35,28	243,92	№49
	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:		648	11,63	15,1	78,71	534,45	
Обед	Борщ с картофелем и капустой	180	1,4	4,5	7,8	88,89	№30
	Котлета рыбная	80	8,87	1,65	5,81	73,55	№69
	Каша пшеничная с маслом	130	5,70	5,60	33,91	209,0	№42a
	Зеленый горошек	60	1,56	1,64	4,3	38,9	№24
	Хлеб пшеничный	40	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:		695	23,28	14,78	111,78	695,83	
Полдник	Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	196,71	№8
	Вафли	50	1,68	1,98	46,38	231,4	№4a
Итого за полдник:		250	6,53	7,02	79,11	428,11	
Ужин	Творожно- манная запеканка	180	29,22	12,11	29,1	342,23	№12
	Соус сметанный	40	1,12	12,92	2,6	130,52	№11a
	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:		485	36,11	26,42	79,08	575,55	
Итого за день:		2078	77,55	66,32	348,68	2233,94	