



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

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

**Меню на 29 октября 2024г**  
**(от 3-7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Молочная геркулесовая каша	200	10,0	15,7	22,94	207,38	№47
	Масло (порциями)	8	0,048	6,6	0,64	59,84	№1
	Батон нарезной	40	2,8	1,2	20,2	101,6	№ 1
	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>548</b>	<b>13,46</b>	<b>23,5</b>	<b>66,52</b>	<b>459,46</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	1,87	3,1	10,89	79,8	№31
	Котлета из говядины	80	10,68	11,72	5,74	176,75	№58
	Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,18	139,0	№23
	Соленый огурец	60	0,5	0,06	1,02	6,6	№67
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>695</b>	<b>21,56</b>	<b>21,52</b>	<b>97,79</b>	<b>684,64</b>	
Полдник	Сок яблочный	200	0,2	0	22,4	92,0	№68
	Пряник	50	2,64	2,7	34,74	172,0	№5
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>2,84</b>	<b>2,7</b>	<b>57,14</b>	<b>264,0</b>	
Ужин	Макароны отварные с маслом	130	4,78	4,58	30,6	183,0	№39
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,63	46,80	№25
	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
<b>Итого за ужин:</b>		<b>455</b>	<b>11,27</b>	<b>8,79</b>	<b>82,61</b>	<b>463,12</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1948</b>	<b>49,13</b>	<b>56,51</b>	<b>304,06</b>	<b>1871,22</b>	