

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



**Меню на 03 марта 2023 г.
(для детей от 3-7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйцо отварное	40	6.62	5.64	0.34	76.93	№21
	Зеленый горошек (консер)	60	3.12	3.18	10.13	80.27	№24
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5.82	3.62	35.7	180	№42
	Батон нарезной	40	2.25	0.87	15.42	78.60	№1
	Масло (порциями)	8	0.06	3.08	0.09	28.30	№1
	Какао на молоке	200	4.85	5.04	32.73	195.71	№8
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0.50	0	10.10	42.00	№65
Итого за завтрак:		578	23,22	21,43	104,51	681,81	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.26	2.29	17.41	99.27	№36
	Тефтели из говядины	60	8.9	10.5	5.8	153.7	№58
	Пюре картофельное	130	1.9	2.7	15.4	93.3	№23
	Салат из квашенной капусты	60	1.04	1.07	2.32	24.61	№18
	Хлеб ржаной	30	0.6	0.15	9.35	43.5	№2
	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	№3
	Компот из сухофруктов	180	0.05	0.00	10.44	39.74	№9
Итого за обед:		680	17,2	24,26	75,34	590,12	
Полдник	Булочка домашняя	50	4.4	10.7	42.0	228.2	№53
	Сок яблочный	200	1.8	0	42.2	166.6	№68
Итого за полдник:		250	6,2	10,7	84,2	394,8	
	Каша молочная «Дружба»	200	9.29	10.01	22.71	218	№44
	Хлеб ржаной	30	0.6	0.15	9.35	43.5	№2
	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	№3
	Чай с сахаром	200	0.16	0	6.16	25.58	№6
Итого за ужин:		470	12,5	17,71	52,84	423,08	
Итого за день:		1978	59,12	74,1	316,89	2089,81	