

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



**Меню на 06 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	Каша молочная пшеничная	180	5,4	6,2	24,1	239	№49
	Батон нарезной	40	2,25	0,87	15,42	78,60	№1
	Масло (порциями)	8	0,06	3,08	0,09	28,30	№1
	Чай с сахаром	200	0,16	0	6,16	25,58	№6
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,50	0	10,10	42,00	№65
Итого за завтрак:		578	8,37	10,15	55,87	413,48	
Обед	Суп гороховый	180	3,4	4,22	18,78	138	№32
	Каша ячневая рассыпчатая	130	2,6	10,1	16,8	168,1	№40
	Тефтели рыбные	80	6,13	4,62	7,84	103,63	№69
	Икра кабачковая (пром)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	№25
	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:		700	19,11	29,01	80,42	700,37	
Полдник	Плюшка сахарная	50	4,4	10,7	42,0	228,2	№54
	Кефир	200	5,4	1,8	7,2	72	№64
Итого за полдник:		250	6,2	10,7	84,2	394,8	
	Каша молочная пшеничная	180	3,82	6,88	25,24	185,98	№51а
	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	11,32	22,87	98,18	676,53	
Итого за день:		1938	47,95	63,93	306,67	2070,75	