

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



**Меню на 08 февраля 2023 г.
(для детей от 3 до 7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	3	4,9	18,1	180,6	№48
	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	Сок яблочный	100	0,9	0	21,1	83,3	№68
Итого за завтрак:		528	6,37	8,85	60,87	396,38	
Обед	Рассольник	200	2,52	5,28	16,10	122,96	№35
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	2,72	2,13	34,88	199,32	№39
	Котлета куриная	80	11,0	12,5	7,5	186	№62
	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:		710	22,11	28,68	95,21	752,13	
Полдник	Печенье	50	2,6	5,9	28,8	174,8	№4
	Кефир	200	5,4	1,8	7,2	72	№64
Итого за полдник:		250	9,72	3,6	37,2	218,4	
Ужин	Омлет натуральный	65	5,8	9	1,5	109,5	№22
	Зеленый горошек (консер)	60	5,12	6,25	2,50	86,73	№24
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,7	3,9	22	144,2	№42
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 3
	Хлеб ржаной	30	0,6	0,15	9,35	43,5	№2
	Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	195,71	№8
Итого за ужин:		475	23,52	31,89	82,7	715,64	
Итого за день:		1963	61,72	73,02	275,98	2082,55	