

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



**Меню на 10 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	Молочная Геркулесовая каша	180	7,55	6,72	25,62	185,78	№47
	Батон нарезной	40	2,25	0,87	15,42	78,60	№1
	Масло (порциями)	8	0,06	3,08	0,09	28,30	№1а
	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>528</b>	<b>10,92</b>	<b>10,67</b>	<b>68,39</b>	<b>401,56</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронами	180	3,4	7,08	17,62	149,02	№29
	Тефтели из говядины с рисом	80	8,9	10,5	5,8	153,7	№61
	Пюре картофельное	130	1,9	2,7	15,4	93,3	№23
	Салат из свеклы	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>32,51</b>	<b>33,72</b>	<b>79,75</b>	<b>727,77</b>	
Полдник	Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом	50	4,6	3,9	28,9	169	№69
	Кефир	200	5,4	1,8	7,2	72	№64
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>10,0</b>	<b>5,7</b>	<b>36,1</b>	<b>241,0</b>	
	Каша ячневая молочная	200	4,5	4,4	24,6	239	№51
	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
<b>Итого за ужин:</b>		<b>470</b>	<b>17,71</b>	<b>12,1</b>	<b>54,73</b>	<b>444,08</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1948</b>	<b>71,14</b>	<b>62,19</b>	<b>238,97</b>	<b>1814,41</b>	