

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



**Меню на 13 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 молочная гречневая	180	9,29	10,01	22,71	225	№ 43
	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>478</b>	<b>12,26</b>	<b>13,96</b>	<b>54,48</b>	<b>399,48</b>	
Обед	Борщ из свежей капусты и картофеля	180	3,64	5,46	18,48	140,14	№30
	Каша пшеничная с маслом	130	4,43	2,22	24,51	129,6	№58
	Тефтели рыбные	80	6,13	4,62	7,84	103,63	№69
	Зеленый горошек (консер)	60	3,12	3,18	10,13	80,27	№24
	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>710</b>	<b>22,42</b>	<b>23,18</b>	<b>95,37</b>	<b>672,88</b>	
Полдник	Пряник	50	3,75	5,9	37,45	208,55	№5
	Кефир	200	5,4	1,8	7,2	72	№64
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>9,72</b>	<b>3,6</b>	<b>37,2</b>	<b>218,4</b>	
Ужин	Омлет натуральный	70	5,8	9	1,5	109,5	№22
	Икра кабачковая (консер)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	№25
	Каша ячневая рассыпчатая	100	2,6	10,1	16,8	168,1	№40
	Хлеб ржаной	30	0,6	0,15	9,35	43,5	№2
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 3
	Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	195,71	№8
<b>Итого за ужин:</b>		<b>500</b>	<b>17,41</b>	<b>37,18</b>	<b>79,62</b>	<b>724,21</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1938</b>	<b>59,81</b>	<b>88,2</b>	<b>266,67</b>	<b>2011,97</b>	