

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



**Меню на 13 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 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>528</b>	<b>12,66</b>	<b>13,96</b>	<b>65,48</b>	<b>440,78</b>	
Обед	Борщ из свежей капусты и картофелем	180	3,64	5,46	18,48	140,14	№30
	Печень по-строгановски	90	15,7	11,3	6,9	192,1	№57
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,38	4,28	26,09	160,77	№43
	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>29,74</b>	<b>29,36</b>	<b>123,55</b>	<b>793,52</b>	
Полдник	Печенье овсяное	50	2,6	5,9	28,8	174,8	№4
	Кефир	200	5,4	1,8	7,2	72	№64
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>9,15</b>	<b>7,7</b>	<b>44,65</b>	<b>248,8</b>	
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	2,72	2,13	34,88	199,32	№39
	Салат из моркови	60	0,7	8	6,6	102	№ 16
	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>470</b>	<b>17,71</b>	<b>12,1</b>	<b>54,73</b>	<b>444,08</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1958</b>	<b>69,26</b>	<b>63,12</b>	<b>288,41</b>	<b>1927,18</b>	