

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



**Меню на 14 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 манная молочная вязкая	180	6,9	10,6	32	251	№46
	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	10,27	14,55	53,67	466,78	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	5,6	3,5	5,8	91,5	№31
	Жаркое по-домашнему	190	13,96	13,66	26,18	313,92	№55
	Соленый помидор	60	1,4	3,6	5,6	59	№66
	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:		680	24,06	28,46	71,99	683,66	
Полдник	Булочка домашняя	50	4,4	10,7	42,0	228,2	№53
	Кефир	200	5,4	1,8	7,2	72	№64
Итого за полдник:		250	9,8	12,5	49,2	300,2	
	Сырники из творога запеченные	160	21,2	7,0	31,3	283	№
	Соус сметанный	40	0,42	1,47	1,74	22,23	№ 11a
	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
Итого за ужин:		470	29,52	28,21	89,74	680,44	
Итого за день:		1928	73,65	83,72	264,6	2131,08	