

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



**Меню на 17 марта 2023 г.  
(для детей от 3-7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйцо отварное	40	6,62	5,64	0,34	76,93	№21
	Зеленый горошек (консер)	60	3,12	3,18	10,13	80,27	№24
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,82	3,62	35,7	180	№42
	Батон нарезной	40	2,25	0,87	15,42	78,60	№1
	Масло (порциями)	8	0,06	3,08	0,09	28,30	№1
	Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	195,71	№8
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,29	0	10,10	42,00	№65
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>578</b>	<b>23,22</b>	<b>21,43</b>	<b>104,51</b>	<b>681,81</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,26	2,29	17,41	99,27	№36
	Тефтели из говядины	60	8,9	10,5	5,8	153,7	№58
	Пюре картофельное	130	1,9	2,7	15,4	93,3	№23
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>680</b>	<b>17,2</b>	<b>24,26</b>	<b>75,34</b>	<b>590,12</b>	
Полдник	Булочка домашняя	50	4,4	10,7	42,0	228,2	№53
	Сок яблочный	200	1,8	0	42,2	166,6	№68
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>10,7</b>	<b>84,2</b>	<b>394,8</b>	
	Каша молочная «Дружба»	200	9,29	10,01	22,71	218	№44
	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>12,5</b>	<b>17,71</b>	<b>52,84</b>	<b>423,08</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1978</b>	<b>59,12</b>	<b>74,1</b>	<b>316,89</b>	<b>2089,81</b>	