

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



**Меню на 20 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		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная	180	5,4	6,2	24,1	239	№49
	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
<b>Второй завтрак</b>	Свежее яблоко	100	0,50	0	10,10	42,00	№65
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>578</b>	<b>8,37</b>	<b>10,15</b>	<b>55,87</b>	<b>413,48</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый	180	3,4	4,22	18,78	138	№32
	Тефтели рыбные	80	6,13	4,62	7,84	103,63	№69
	Каша ячневая рассыпчатая	130	2,6	10,1	16,8	168,1	№40
	Икра кабачковая (пром)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	№25
	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>19,11</b>	<b>29,01</b>	<b>80,42</b>	<b>700,37</b>	
<b>Полдник</b>	Плюшка сахарная	50	4,4	10,7	42,0	228,2	№54
	Кефир	200	5,4	1,8	7,2	72	№64
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>9,15</b>	<b>1,8</b>	<b>72,2</b>	<b>280,55</b>	
	Каша молочная пшенная	180	3,82	6,88	25,24	185,98	№51а
	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>450</b>	<b>11,32</b>	<b>22,87</b>	<b>98,18</b>	<b>676,53</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1978</b>	<b>47,95</b>	<b>63,93</b>	<b>306,67</b>	<b>2070,75</b>	