

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



**Меню на 21 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	Суп молочный с макаронами	180	7,55	6,72	25,62	185,78	№45
	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	10,97	10,67	68,39	401,56	
Обед	Суп крестьянский крупой	180	2,1	5,7	12,6	83,6	№28
	Котлета из говядины	80	12,44	12,73	16,16	216,64	№58
	Каша гречневая	130	1,9	2,7	15,4	93,3	№23
	Салат из свеклы	60	0,70	5,04	4,61	66,65	№54
	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:		700	20,24	33,87	70,58	679,43	
Полдник	Пряник	50	2,2	1,8	30	146,4	№5
	Кефир	200	5,4	1,8	7,2	72	№64
Итого за полдник:		250	9,72	3,6	37,2	218,4	
	Творожная ватрушка с повидлом	160/10	25,4	8,3	36,3	320,6	№14
	Соус сметанный	40	0,42	1,47	1,74	22,23	№ 11а
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 3
	Хлеб ржаной	30	0,6	0,15	9,35	43,5	№2
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	№
Итого за ужин:		480	57,27	23,85	71,39	639,64	
Итого за день:		1958	88,48	68,39	247,56	1939,03	