

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



**Меню на 23 марта 2023 г.
(для детей от 3-7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	Каша молочная «Боярская»	180	3,82	6,88	25,24	185,98	№51а
	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	Свежее яблоко	100	0,50	0	10,10	42,00	№65
Итого за завтрак:		528	6,37	8,85	60,87	396,38	
Обед	Свекольник	180	2,78	6,4	16,70	136,22	№33
	Плов из говядины	160	19,46	16,55	26,97	334,74	№56
	Солёный огурец	60	0,54	3,07	1,67	37,57	№67
	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:		650	25,88	33,72	79,75	727,77	
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	
Ужин	Творожная запеканка	170	13,60	7	30,59	327,94	№12
	Соус сметанный	40	0,42	1,47	1,74	22,23	№ 11а
	Хлеб ржаной	30	0,6	0,15	9,35	43,5	№2
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 3
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	№
	Кефир на молоке	200	4,85	5,04	32,73	195,71	№8
Итого за ужин:		480	22,66	22,55	65,68	646,98	
Итого за день:		1908	62,77	70,7	239,64	1928,03	