

**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)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	Молочная Геркулесовая каша	80	8,9	10,5	5,8	153,7	№61
	Батон нарезной	130	1,9	2,7	15,4	93,3	№23
	Масло (порциями)	60	1,04	1,07	2,32	24,61	№18
	Чай с сахаром	30	0,6	0,15	9,35	43,5	№2
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,50	0	10,10	42,00	№65
Итого за завтрак:		528	10,36	10,67	57,39	360,26	
Обед	Суп крестьянский с крупой (гречка)	180	3,4	7,08	17,62	149,02	№29
	Тефтели из говядины	80	8,9	10,5	5,8	153,7	№61
	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
Итого за обед:		700	18,34	29,05	75,55	639,87	
Полдник	Пирожок с повидлом	50	4,6	3,9	28,9	169	№
	Сок яблочный	200	1,8	0	42,2	166,6	№68
Итого за полдник:		250	9,72	3,6	37,2	218,4	
	Каша ячневая молочная	200	4,5	4,4	24,6	239	№51
	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
Итого за ужин:		470	7,71	12,1	54,73	444,08	
Итого за день:		1948	42,81	55,72	335,87	1779,81	