

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



**Меню на 27 марта 2023 г.
(для детей от 3-7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак	Каша молочная гречневая	180	9,29	10,01	22,71	225	№ 43
	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:		478	12,26	13,96	54,48	399,48	
Обед	Борщ из свежей капусты и картофелем	180	3,64	5,46	18,48	140,14	№30
	Печень по-строгановски	90	15,7	11,3	6,9	192,1	№57
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,38	4,28	26,09	160,77	№43
	Зеленый горошек (консер)	60	3,12	3,18	10,13	80,27	№24
	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:		710	29,74	29,36	123,55	793,52	
Полдник	Печенье овсяное	50	2,6	5,9	28,8	174,8	№4
	Кефир	200	5,4	1,8	7,2	72	№64
Итого за полдник:		250	9,15	7,7	44,65	248,8	
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	2,72	2,13	34,88	199,32	№39
	Салат из моркови	60	0,7	8	6,6	102	№ 16
	Хлеб ржаной	30	0,6	0,15	9,35	43,5	№2
	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	№ 3
	Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	195,71	№8
Итого за ужин:		470	19,87	20,73	85,85	609,02	
Итого за день:		1908	71,02	71,75	308,53	2050,82	