

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



**Меню на 29 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 ячневая молочная вязкая	180	4,5	4,4	24,6	239	№51
	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	7,47	8,35	56,37	413,48	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	4,46	7,1	20,96	167,1	№34
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2,72	2,13	34,88	199,32	№39
	Котлета куриная	80	11,0	12,5	7,5	186	№62
	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:		690	21,82	27,5	99,42	809,23	
Полдник	Булочка домашняя	50	4,4	10,7	42,0	228,2	№53
	Кефир	200	5,4	1,8	7,2	72	№64
Итого за полдник:		250	9,15	7,7	44,65	218,4	
	Омлет натуральный	70	5,8	9	1,5	109,5	№22
	Икра кабачковая (консер)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	№25
	Каша пшениная рассыпчатая	100	2,6	10,1	16,8	168,1	№40
	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	3,4	2,9	20,4	128,2	№8
Итого за ужин:		500	17,41	37,18	79,62	724,21	
Итого за день:		1968	55,85	80,73	280,06	2165,32	