

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



**Меню на 31 января 2023 г.  
(для детей от 3 до 7 лет)**

| Прием пищи               | Наименование блюда            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|-------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|                          |                               |             | Б                    | Ж            | У             |                                |             |
| Завтрак                  | Каша манная молочная вязкая   | 150         | 6,9                  | 10,6         | 32            | 251                            | № 46        |
|                          | Бутерброд с маслом            | 30/8        | 1,6                  | 4,1          | 6,5           | 57                             | №1          |
|                          | Чай с сахаром                 | 200         | 0,16                 | 0            | 6,16          | 25,58                          | №6          |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                               | <b>388</b>  | <b>9,37</b>          | <b>11,55</b> | <b>21,67</b>  | <b>132,28</b>                  |             |
| Обед                     | Суп картофельный с бобовыми   | 200         | 7,04                 | 5,84         | 29,68         | 195,66                         | № 31        |
|                          | Жаркое по-домашнему           | 180         | 13,96                | 13,66        | 26,18         | 313,92                         | № 55        |
|                          | Салат из квашенной капусты    | 60          | 1,04                 | 1,07         | 2,32          | 24,61                          | № 18        |
|                          | Компот из сухофруктов         | 200         | 0,05                 | 0,00         | 10,44         | 39,74                          | № 9         |
|                          | Хлеб пшеничный                | 30          | 2,45                 | 7,55         | 14,62         | 136                            | № 3         |
|                          | Хлеб ржаной                   | 40          | 0,6                  | 0,15         | 9,35          | 43,5                           | №2          |
| <b>Итого за обед:</b>    |                               | <b>710</b>  | <b>24,6</b>          | <b>28,27</b> | <b>103,36</b> | <b>753,43</b>                  |             |
| Полдник                  | Печенье                       | 50          | 3,75                 | 5,9          | 37,45         | 208,55                         | №4          |
|                          | Кефир                         | 200         | 5,4                  | 1,8          | 7,2           | 72                             | №64         |
| <b>Итого за полдник:</b> |                               | <b>250</b>  | <b>9,1</b>           | <b>7,7</b>   | <b>44,65</b>  | <b>280,55</b>                  |             |
|                          | Сырники из творога запеченные | 160         | 21,2                 | 7,0          | 31,3          | 273                            | № 13        |
|                          | Соус сметанный                | 40          | 19,43                | 45,19        | 32,55         | 115                            | № 11        |
|                          | Чай с сахаром                 | 200         | 0,16                 | 0            | 6,16          | 25,58                          | №6          |
|                          | Хлеб ржаной                   | 50          | 0,6                  | 0,15         | 9,35          | 43,5                           | №2          |
| <b>Итого за ужин:</b>    |                               | <b>450</b>  | <b>41,39</b>         | <b>52,34</b> | <b>79,36</b>  | <b>457,08</b>                  |             |
| <b>Итого за день:</b>    |                               | <b>1798</b> | <b>84,46</b>         | <b>99,86</b> | <b>249,04</b> | <b>1755,62</b>                 |             |