

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



**Меню на 31 марта 2023 г.  
(для детей от 3-7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйцо отварное	40	6.62	5.64	0.34	76.93	№21
	Зеленый горошек (консерв)	60	3.12	3.18	10.13	80.27	№24
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5.82	3.62	35.7	180	№42
	Батон нарезной	40	2.25	0.87	15.42	78.60	№1
	Масло (порциями)	8	0.06	3.08	0.09	28.30	№1
	Какао на молоке	200	4.85	5.04	32.73	195.71	№8
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,50	0	10,10	42,00	№65
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>578</b>	<b>23,22</b>	<b>21,43</b>	<b>104,51</b>	<b>681,81</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.26	2.29	17.41	99.27	№36
	Тефтели из говядины	60	8.9	10.5	5.8	153.7	№58
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>680</b>	<b>17,2</b>	<b>24,26</b>	<b>75,34</b>	<b>590,12</b>	
Полдник	Булочка домашняя	50	4.4	10.7	42.0	228.2	№53
	Сок яблочный	200	1.8	0	42.2	166.6	№68
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>10,7</b>	<b>84,2</b>	<b>394,8</b>	
	Каша молочная «Дружба»	200	9.29	10.01	22.71	218	№44
	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
<b>Итого за ужин:</b>		<b>470</b>	<b>12,5</b>	<b>17,71</b>	<b>52,84</b>	<b>423,08</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1978</b>	<b>59,12</b>	<b>74,1</b>	<b>316,89</b>	<b>2089,81</b>	