

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №121**

«Утверждаю»
И.о. заведующего МБ ДОУ №121
Нискубина М.Ю.

**Меню на 3 октября 2024 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	Макароны отварные с маслом	150	23,4	6,5	4,8	34,99	№215
	Икра кабачковая (промыш)	30	1,45	2,6	34,8	56,0	№121
	Сыр (порциями)	10	12,9	4,7	34,0	32,6	№7
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	№701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30	№6
	Какао с молоком	200	3,84	4,06	11,78	99,08	№397
2 завтрак	Свежий фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	№368
Итого за завтрак:		535	47,28	60,2	201,24	635,98	
Обед	Рассольник	200	3,64	5,46	18,48	140,14	№67
	Жаркое по-домашнему	130	2,72	2,13	34,88	199,32	№205
	Салат из свежих помидоров с луком	60	1,2	3,6	1,32	65,3	№19
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0,00	10,44	39,74	№376
	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	№701
	Хлеб ржаной	40	0,6	0,15	9,35	43,5	№700
Итого за обед:		700	20,62	27,71	79,01	680,73	
Полдник	Пряник	50	3,75	5,9	37,45	208,55	609
	Сок фруктовый	200	0,9	0	19,8	76	№399
Итого за полдник:		250	4,65	5,9	55,63	284,55	
Ужин	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	4,28	12,08	102,18	№395
	Каша молочная рисовая	200	21,2	7,0	31,3	273	№89
	Хлеб ржаной	50	0,6	0,15	9,35	43,5	№700
Итого за ужин:		450	7,96	7,89	58,65	347,66	
Итого за день:		1955	80,51	101,7	394,53	1948,92	