

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

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

**Меню на 4 октября 2024 г.  
(для детей от 3 до 7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		ясли	сад	Б	Ж	У		
Завтрак	Сырники из творога	130	150	15,76	16,62	27,18	359,82	№230
	Соус молочный на сгущенном молоке	30	50	19,43	14,71	45,19	115	№351
	Батон нарезной	20	30	2,25	0,87	15,42	78,60	№701
	Масло (порциями)	5	5	0,06	3,08	0,09	28,30	№6
	Какао с молоком	180	200	1,4	1,6	17,3	89,32	№182
Второй завтрак	Свежие фрукты (яблоко)	95	100	0,50	0	10,10	42,00	№368
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>460</b>	<b>525</b>	<b>14,54</b>	<b>11,52</b>	<b>70,14</b>	<b>431,72</b>	
Обед	Щи из квашеной капусты и картофеля	180	200	3,64	5,46	18,48	140,14	№67
	Печень по-строгановски	60	80	23,3	29,0	4,7	370,2	114
	Каша ячневая рассыпчатая	110	130	2,72	2,13	34,88	199,32	№205
	Салат из свежих помидор с луком	40	60	1,4	3,6	5,6	59	№83
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,05	0,00	10,44	39,74	№376
	Хлеб пшеничный	20	30	2,45	7,55	14,62	136	№701(3)
	Хлеб ржаной	40	50	0,6	0,15	9,35	43,5	№700
<b>Итого за обед:</b>		<b>600</b>	<b>700</b>	<b>35,28</b>	<b>47,32</b>	<b>93,25</b>	<b>965,67</b>	
Полдник	Печенье	50	50	0,90	0	18,18	76,00	№399(1)
	Кефир	200	200	2,37	0,30	14,49	64,08	№2
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>10</b>	<b>15,7</b>	<b>36,1</b>	<b>241</b>	
Ужин	Суп молочный с крупой (пшеничная)	180	200	3,82	6,88	25,24	185,98	№66
	Хлеб ржаной	40	50	0,6	0,15	9,35	43,5	№700
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,16	0	6,16	25,58	№393
<b>Итого за ужин:</b>		<b>400</b>	<b>450</b>	<b>4,58</b>	<b>7,03</b>	<b>40,75</b>	<b>255,06</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1660</b>	<b>1925</b>	<b>64,4</b>	<b>81,57</b>	<b>240,24</b>	<b>1893,45</b>	