

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

«Утверждаю»
И.о. заведующего МБ ДОУ №121
_____ Матвейцева Н.А.

**Меню на 08 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 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 3,84 | 4,06 | 11,78 | 99,08 | №397 |
| | Сырники с творогом | 130 | 150 | 9,29 | 10,01 | 22,71 | 218 | №185(3) |
| | Соус сметанный | 30 | 50 | 4,45 | 5,64 | 23,54 | 65,4 | №152 |
| | Масло (порциями) | 5 | 5 | 0,06 | 3,08 | 0,09 | 28,30 | №6 |
| | Батон нарезной | 30 | 30 | 3,9 | 4,28 | 12,08 | 102,18 | №700 |
| Второй завтрак | Свежее яблоко | 95 | 100 | 0,90 | 0 | 18,18 | 76,00 | №399 |
| Итого за завтрак: | | 470 | 585 | 26,39 | 30,27 | 81,92 | 721,68 | |
| Обед | Свекольник | 180 | 200 | 2,78 | 6,4 | 16,70 | 136,22 | №58 |
| | Плов из птицы | 150 | 170 | 15,1 | 19,58 | 35,92 | 398,02 | №304 |
| | Салат из соленых помидоров с луком | 40 | 60 | 1,04 | 1,07 | 2,32 | 24,61 | №47 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 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 | 30 | 40 | 0,6 | 0,15 | 9,35 | 43,5 | №700 |
| Итого за обед: | | 600 | 700 | 23,49 | 27,65 | 106,31 | 785,93 | |
| Полдник | Пряник | 50 | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,45 | 208,55 | ГОСТ |
| | Молоко кипяченое | 180 | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | №400(1) |
| Итого за полдник: | | 230 | 250 | 9,82 | 9,66 | 37,36 | 277,0 | |
| Ужин | Каша молочная с гречневой крупой | 180 | 200 | 21,2 | 7 | 31,3 | 241,3 | №89 |
| | Чай с молоком | 180 | 200 | 0,42 | 1,47 | 1,74 | 22,23 | №152.1 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 0,6 | 0,15 | 9,35 | 43,5 | №700 |
| Итого за ужин: | | 400 | 250 | 13,73 | 14,22 | 43,84 | 360,58 | |
| Итого за день: | | 1700 | 1945 | 68,86 | 84,95 | 245,24 | 2082,80 | |