

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

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

**Меню на 14 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	150	2,72	2,13	34,88	199,32	№205
	Яйцо варен 1\2	20	3,78	3,12	5,4	65,3	№121
	Икра кабачковая (промыш)	50	3,1	2,82	0,17	38,46	№213
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	№701
	Сыр порциями	10	1,2	2,1	23	21,5	№121
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30	№6
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,16	0	15,3	61,6	№181
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	1,0	0	12,9	65,9	№399
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>545</b>	<b>12,08</b>	<b>15,65</b>	<b>58,04</b>	<b>556,53</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	7,04	5,84	29,68	195,66	№81
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	6,2	3,6	24,6	154,5	№94
	Биточки рыбные в томатном соусе	80/30	23,4	12,4	56,1	123,78	№251/348
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,54	3,07	1,67	37,57	№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	50	0,6	0,15	9,35	43,5	№700
<b>Итого за обед:</b>		<b>755</b>	<b>25,57</b>	<b>27,06</b>	<b>111,92</b>	<b>814,24</b>	
Полдник	Кефир	180	5,8	6,4	9,4	120,0	№400
	Булочка сдобная	70	3,3	7,1	27,7	171,6	№194
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>9,1</b>	<b>13,5</b>	<b>37,1</b>	<b>291,6</b>	
Ужин	Каша молочная «Геркулес»	200	3,46	3,46	37,22	201,98	№185(2)
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	4,28	12,08	102,18	№395
	Хлеб ржаной	50	0,6	0,15	9,35	43,5	№700
<b>Итого за ужин:</b>		<b>450</b>	<b>7,96</b>	<b>7,89</b>	<b>58,65</b>	<b>347,66</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1980</b>	<b>56,66</b>	<b>56,25</b>	<b>250,8</b>	<b>1904,49</b>	