

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

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

**Меню на 17 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		
<b>Завтрак</b>	Рыба запеченная в омлете	150	23,4	6,5	4,8	34,99	№215
	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
<b>2 завтрак</b>	Свежий фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	№368
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>47,28</b>	<b>60,2</b>	<b>201,24</b>	<b>635,98</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник	200	3,64	5,46	18,48	140,14	№67
	Жаркое по-домашнему	170	2,72	2,13	34,88	199,32	№205
	Икра свекольная	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>700</b>	<b>20,62</b>	<b>27,71</b>	<b>79,01</b>	<b>680,73</b>	
<b>Полдник</b>	Зефир	50	3,75	5,9	37,45	208,55	609
	Сок фруктовый	200	0,9	0	19,8	76	№399
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>4,65</b>	<b>5,9</b>	<b>55,63</b>	<b>284,55</b>	
<b>Ужин</b>	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	4,28	12,08	102,18	№395
	Каша молочная гречневая	200	21,2	7,0	31,3	273	№89
	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>1955</b>	<b>80,51</b>	<b>101,7</b>	<b>394,53</b>	<b>1948,92</b>	