

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

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

**Меню на 18 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	Сок фруктовый	95	100	0,50	0	10,10	42,00	№368
Итого за завтрак:		460	525	14,54	11,52	70,14	431,72	
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 моркови и яблок	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
Итого за обед:		600	700	35,28	47,32	93,25	965,67	
Полдник	Пряник	50	50	0,90	0	18,18	76,00	№399(1)
	Кефир	200	200	2,37	0,30	14,49	64,08	№2
Итого за полдник:		200	250	10	15,7	36,1	241	
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
Итого за ужин:		400	450	4,58	7,03	40,75	255,06	
Итого за день:		1660	1925	64,4	81,57	240,24	1893,45	