

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

«Утверждаю»  
Заведующий МБ ДОУ №121  
\_\_\_\_\_ Черевко С.Г.

**Меню на 19 июля 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		
	Омлет натуральный с сыром	170	23,9	34,7	21,0	234,8	№215
	Свежий огурец	30	3,2	1,1	12	12,3	№19
	Чай с сахаром	200	3,9	4,28	12,08	102,18	№395
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	№701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30	№6
<b>Второй завтрак</b>	Свежее яблоко	100	0,90	0	18,18	76,00	№369
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>40,14</b>	<b>60,42</b>	<b>208,91</b>	<b>728,02</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой	200	1,1	5,2	7,4	79	№78
	Котлета рубленая из говядины	80	12,44	12,73	16,16	216,64	№282(1)
	Макароны отварные с маслом	130	4,43	2,22	24,51	129,6	№94
	Салат из свежих помидоров с луком	60	1,3	1,6	7	43	№138
	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(3)
	Хлеб ржаной	40	0,6	0,15	9,35	43,5	№700
<b>Итого за обед:</b>		<b>745</b>	<b>21,77</b>	<b>35,85</b>	<b>89,08</b>	<b>746,48</b>	
<b>Полдник</b>	Бутерброд с повидлом	50	3,75	5,9	37,45	208,55	№609
	Сок фруктовый	200	5,4	1,8	7,2	72	№401(1)
<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	0,16	0	6,16	25,58	№393
	Суп молочный с крупой (пшенич)	200	3,13	4,47	19,42	131,04	№321
	Хлеб пшеничный	50	0,6	0,15	9,35	43,5	№700
<b>Итого за ужин:</b>		<b>450</b>	<b>10,05</b>	<b>10,16</b>	<b>38,22</b>	<b>287,08</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1995</b>	<b>76,61</b>	<b>112,33</b>	<b>391,84</b>	<b>2046,13</b>	