

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

«Утверждаю»
Заведующий МБ ДОУ №121
_____ Червко С.Г.

**Меню на 19 ноября 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	25	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	Суп картофельный с крупой	180	200	2,78	6,4	16,70	136,22	№58
	Запеканка картофельно-мясная	150	170	15,1	19,58	35,92	398,02	№304
	Салат из квашеной капусты с изюмом	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	Зефир	50	50	3,75	5,9	37,45	208,55	ГОСТ
	Молоко кипяченое	150	200	0,4	0,4	9,8	47	№400(1)
Итого за полдник:		200	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 сахаром и 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:		1670	1945	68,86	84,95	245,24	2082,80	