

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

«Утверждаю»
И.о. заведующего МБ ДОУ №121
_____ Нискубина М.Ю.

**Меню на 20 марта 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	Каша молочная вязкая «Геркулес»	200	2,3	4,3	13,7	103	185(3)
	Яйцо отварное	20	6,62	5,64	0,34	76,93	№213
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	№701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30	№6
Второй завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	4,28	12,08	102,18	№393
	Свежее яблоко	100	0,90	0	18,18	76,00	№368
Итого за завтрак:		555	16,03	18,17	59,81	465,01	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	3,64	5,46	18,48	140,14	№57
	Биточек паровой	80	11,48	20,92	5,94	298,3	№113
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,73	2,56	35,78	166,95	№165(1)
	Салат из соленых помидоров с луком	60	3,12	3,18	10,13	80,27	№34
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,00	18,18	76	№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
Итого за обед:		710	25,54	32,72	122	912,74	
Полдник	Крендель сахарный	70	6,93	6,85	40,63	253,76	№460
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76,00	№399(1)
Итого за полдник:		250	7,83	6,85	58,81	329,76	
Ужин	Чай с сахаром и лимоном	200	0,16	0	6,16	25,58	№393
	Икра кабачковая	50	3,21	2,13	4,56	12,5	№121
	Макароны отварные с маслом	150	11,17	10,28	31,78	264	№206
	Хлеб ржаной	50	1,3	0,3	18,7	87	№700
Итого за ужин:		450	12,63	10,58	56,39	376,58	
Итого за день:		2015	57,81	62,6	269,39	2067,34	