

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

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

**Меню на 20 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	Суп молочный «Геркулес»	180	200	7,9	10,2	33	256	№128
	Яйцо отварное 1/2	20	20	6,62	5,64	0,34	76,93	№213
	Батон нарезной	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60	№701
	Сыр (порциями)	8	10	2,3	3,1	12	12,4	№7
	Масло (порциями)	5	5	0,06	3,08	0,09	28,30	№6
	Какао с молоком	180	200	0,16	0	6,16	25,58	№393
Второй завтрак	Свежее яблоко	95	100	0,90	0	18,18	76,00	№369
Итого за завтрак:		510	565	30,64	41,96	134,41	485,78	
Обед	Свекольник	180	200	3,4	7,08	17,62	149,02	№169
	Гуляш из отварной говядины	60	80	11,48	20,92	5,94	298,3	№277
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	130	2,9	3,7	20,8	131	№141
	Салат из соленых помидоров с луком	40	60	0,5	2,5	4,9	44,0	№28
	Компот из сухофруктов	180	200	0,05	0,00	10,44	39,74	№376
	Хлеб пшеничный	30	40	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:		680	700	20,09	23,24	94,48	758,09	
Полдник	Печенье	50	50	4,6	3,9	28,9	169	ГОСТ
	Сок фруктовый	180	200	0,90	0	18,18	76,00	№399(1)
Итого за полдник:		230	250	4,65	5,9	55,63	384,55	
Ужин	Чай с сахаром	180	200	3,9	4,28	12,08	102,18	№395
	Рагу овощное	180	200	9,29	10,01	22,71	218	№206
	Хлеб пшеничный	40	50	0,6	0,15	9,35	43,5	№700
Итого за ужин:		400	450	7,75	12,29	45,95	339,46	
Итого за день:		1820	1925	63,13	83,39	330,47	2067,80	