

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

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

**Меню на 21 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		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	170	14,6	21,2	3,1	261,8	№215
	Зеленый горошек (отварн)	30	50	2,1	2,3	12	134	№121
	Сыр (порциями)	8	10	2,3	5,6	6,7	128	№7
	Батон нарезной	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	№701
	Масло (порциями)	5	5	0,06	3,08	0,09	28,30	№6
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,16	0	6,16	25,58	№393
<b>Второй завтрак</b>	Свежее яблоко	100	100	0,90	0	18,18	76,00	№399(1)
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>515</b>	<b>14,42</b>	<b>10,53</b>	<b>90,33</b>	<b>606,23</b>	
<b>Обед</b>	Борщ украинский	180	200	1,1	5,2	7,4	79	№82
	Каша пшенная	150	170	14,6	21,2	3,1	261,8	№215
	Рыба тушеная с овощами	80	80	12,4	12,6	45,6	67,8	№151
	Соус томатный	30	30	1,2	3,56	6,7	123	№121
	Салат из соленых огурцов с луком	40	60	0,54	3,07	1,67	37,57	№19
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>650</b>	<b>780</b>	<b>18,03</b>	<b>24,15</b>	<b>80,87</b>	<b>644,89</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка сдобная	70	50	4,6	3,9	28,9	169	№213
	Кефир	180	200	5,4	1,8	7,2	72	№401(1)
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>250</b>	<b>10,0</b>	<b>5,7</b>	<b>36,1</b>	<b>241,0</b>	
<b>Ужин</b>	Какао с молоком	180	200	3,84	4,06	11,78	99,08	№397
	Суп молочный с макаронами	180	200	7,55	6,72	25,62	185,78	№93
	Хлеб ржаной	40	50	0,6	0,15	9,35	43,5	№700
<b>Итого за ужин:</b>		<b>400</b>	<b>450</b>	<b>11,99</b>	<b>10,93</b>	<b>46,75</b>	<b>328,36</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1650</b>	<b>1945</b>	<b>54,44</b>	<b>51,31</b>	<b>254,05</b>	<b>1920,48</b>	