

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

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

**Меню на 21 ноября 2024
(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	Запеканка из творога	130	150	13,6	7	30,59	327,94	№237
	Соус молочный на сгущенном молоке	30	50	19,43	45,19	132,55	101	№351
	Какао с молоком	180	200	8,87	9,3	41,46	306,64	№ 397
	Батон нарезной	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60	№701
	Масло (порциями)	5	5	0,06	3,08	0,09	28,30	№6
Второй завтрак	Свежий фрукт (банан)	95	100	0,55	0	12,6	23,6	№399
Итого за завтрак:		375	535	17,48	15,05	82,35	561,54	
Обед	Суп картофельный с макаронами	180	200	2,26	2,29	17,41	199,27	№88
	Рис припущенный	110	130	11,00	12,50	7,50	185	№162
	Котлета рыбная запеченная	60	80	2,1	3,4	6,5	34,7	№126
	Салат из моркови и яблок	40	60	1,38	2,09	8,57	58,5	№54
	Компот из сухофруктов	180	200	0,05	0,00	10,44	39,74	№376
	Хлеб пшеничный	25	30	2,45	7,55	14,62	136	№701(3)
	Хлеб ржаной	35	40	0,6	0,15	9,35	43,5	№700
Итого за обед:		630	740	19,26	28,59	89,22	591,24	
Полдник	Пряник	50	50	4,6	3,9	28,9	169	№194
	Сок фруктовый	150	200	0,50	0	10,10	42,00	№368
Итого за полдник:		200	250	10,0	5,7	36,1	241,0	
Ужин	Кофейный напиток с молоком	180	200	0,16	0	6,16	25,58	№393
	Каша молочная «Дружба»	180	200	6,18	6,85	29,12	203	№180
	Хлеб пшеничный	50	50	0,6	0,15	9,35	43,5	№700
Итого за ужин:		410	450	6,75	34,93	6,0	536,12	
Итого за день:		1695	1995	54,88	56,09	242,60	1479,9	