

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

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

**Меню на 22 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		
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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>470</b>	<b>585</b>	<b>26,39</b>	<b>30,27</b>	<b>81,92</b>	<b>721,68</b>	
Обед	Свекольник	180	200	2,78	6,4	16,70	136,22	№58
	Плов из птицы	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>600</b>	<b>700</b>	<b>23,49</b>	<b>27,65</b>	<b>106,31</b>	<b>785,93</b>	
Полдник	Пряник	50	50	3,75	5,9	37,45	208,55	ГОСТ
	Молоко кипяченое	150	200	0,4	0,4	9,8	47	№400(1)
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>9,82</b>	<b>9,66</b>	<b>37,36</b>	<b>277,0</b>	
Ужин	Каша молочная с гречневой крупой	180	200	21,2	7	31,3	241,3	№89
	Чай с 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
<b>Итого за ужин:</b>		<b>400</b>	<b>250</b>	<b>13,73</b>	<b>14,22</b>	<b>43,84</b>	<b>360,58</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1670</b>	<b>1945</b>	<b>68,86</b>	<b>84,95</b>	<b>245,24</b>	<b>2082,80</b>	