

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

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

**Меню на 23 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	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>565</b>	<b>30,64</b>	<b>41,96</b>	<b>134,41</b>	<b>485,78</b>	
Обед	Суп крестьянский с крупой	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>680</b>	<b>700</b>	<b>20,09</b>	<b>23,24</b>	<b>94,48</b>	<b>758,09</b>	
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)
<b>Итого за полдник:</b>		<b>230</b>	<b>250</b>	<b>4,65</b>	<b>5,9</b>	<b>55,63</b>	<b>384,55</b>	
Ужин	Чай с сахаром и лимоном	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
<b>Итого за ужин:</b>		<b>400</b>	<b>450</b>	<b>7,75</b>	<b>12,29</b>	<b>45,95</b>	<b>339,46</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1820</b>	<b>1925</b>	<b>63,13</b>	<b>83,39</b>	<b>330,47</b>	<b>2067,80</b>	