

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

«Утверждаю»  
И.о.заведующего МБ ДОУ №121  
\_\_\_\_\_ Нискубина М.Ю.

**Меню на 25 марта 2024 г.  
(для детей от 3 до 7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,6	21,2	3,1	261,8	№215
	Горошек зеленый отварной	30	2,92	0,62	37,67	157,12	№131
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	№701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30	№6
	Чай с сахаром	200	0,16	0	6,16	25,58	№393
Второй завтрак	Свежее яблоко	100	0,90	0	18,18	76,00	№399(1)
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>515</b>	<b>14,42</b>	<b>10,53</b>	<b>90,33</b>	<b>606,23</b>	
Обед	Борщ украинский	200	1,1	5,2	7,4	79	№82
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,43	2,22	24,51	129,6	№168(2)
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,54	3,07	1,67	37,57	№19
	Рыба тушеная с овощами	80	8,34	5,3	9,81	158,79	№261
	Соус томатный	30	0,52	0,66	3,07	20,69	№151
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0,00	10,44	39,74	№376
	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	№701(3)
	Хлеб ржаной	40	0,6	0,15	9,35	43,5	№700
<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>	<b>18,03</b>	<b>24,15</b>	<b>80,87</b>	<b>644,89</b>	
Полдник	Пирожок печеный из сдобного теста с начинкой	70	4,6	3,9	28,9	169	№213
	Кефир	180	5,4	1,8	7,2	72	№401(1)
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>10,0</b>	<b>5,7</b>	<b>36,1</b>	<b>241,0</b>	
Ужин	Какао с молоком	200	3,84	4,06	11,78	99,08	№397
	Суп молочный с макаронами	200	7,55	6,72	25,62	185,78	№93
	Хлеб ржаной	50	0,6	0,15	9,35	43,5	№700
<b>Итого за ужин:</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>1945</b>	<b>54,44</b>	<b>51,31</b>	<b>254,05</b>	<b>1920,48</b>	