

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

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

**Меню на 28 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	Макароны отварные	130	150	2,72	2,13	34,88	199,32	№205
	Яйцо варен 1\2	20	20	3,78	3,12	5,4	65,3	№121
	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
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,16	0	15,3	61,6	№181
Второй завтрак	Свежее яблоко	95	100	1,0	0	12,9	65,9	№399
Итого за завтрак:		460	545	12,08	15,65	58,04	556,53	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	200	7,04	5,84	29,68	195,66	№81
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	130	6,2	3,6	24,6	154,5	№94
	Биточки рыбные в томатном соусе	60/30	80/30	23,4	12,4	56,1	123,78	№251/348
	Салат из соленых помидоров 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	25	30	2,45	7,55	14,62	136	№701
	Хлеб ржаной	45	50	0,6	0,15	9,35	43,5	№700
Итого за обед:		670	755	25,57	27,06	111,92	814,24	
Полдник	Кефир	150	180	5,8	6,4	9,4	120,0	№400
	Булочка сдобная	70	70	3,3	7,1	27,7	171,6	№194
Итого за полдник:		220	250	9,1	13,5	37,1	291,6	
Ужин	Каша молочная «Геркулес»	180	200	3,46	3,46	37,22	201,98	№185(2)
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3,9	4,28	12,08	102,18	№395
	Хлеб ржаной	40	50	0,6	0,15	9,35	43,5	№700
Итого за ужин:		400	450	7,96	7,89	58,65	347,66	
Итого за день:		1750	1980	56,66	56,25	250,8	1904,49	