

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

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

**Меню на 29 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 | | |
| | Омлет с сыром | 170 | 23,9 | 34,7 | 21,0 | 234,8 | №215 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 4,28 | 12,08 | 102,18 | №395 |
| | Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,60 | №701 |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,06 | 3,08 | 0,09 | 28,30 | №6 |
| Второй завтрак | Свежее яблоко | 100 | 0,90 | 0 | 18,18 | 76,00 | №369 |
| Итого за завтрак: | | 535 | 40,14 | 60,42 | 208,91 | 728,02 | |
| Обед | Рассольник домашний | 200 | 1,1 | 5,2 | 7,4 | 79 | №78 |
| | Котлета рубленая из говядины | 80 | 12,44 | 12,73 | 16,16 | 216,64 | №282(1) |
| | Макароны отварные с маслом | 130 | 4,43 | 2,22 | 24,51 | 129,6 | №94 |
| | Капуста тушеная | 60 | 1,3 | 1,6 | 7 | 43 | №138 |
| | 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 |
| Итого за обед: | | 745 | 21,77 | 35,85 | 89,08 | 746,48 | |
| Полдник | Бутерброд с повидлом | 50 | 3,75 | 5,9 | 37,45 | 208,55 | №609 |
| | Сок фруктовый | 200 | 5,4 | 1,8 | 7,2 | 72 | №401(1) |
| Итого за полдник: | | 250 | 4,65 | 5,9 | 55,63 | 284,55 | |
| Ужин | Какао с молоком | 200 | 0,16 | 0 | 6,16 | 25,58 | №393 |
| | Суп молочный с крупой (пшенич) | 200 | 3,13 | 4,47 | 19,42 | 131,04 | №321 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 0,6 | 0,15 | 9,35 | 43,5 | №700 |
| Итого за ужин: | | 450 | 10,05 | 10,16 | 38,22 | 287,08 | |
| Итого за день: | | 1995 | 76,61 | 112,33 | 391,84 | 2046,13 | |