

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

«Утверждаю»
И.о. заведующего МБ ДОУ №121
_____ Матвейцева Н.А.

**Меню на 10 октября 2024
(для детей от 3 до 7 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога	150	13,6	7	30,59	327,94	№237
	Соус сметанный	50	19,43	45,19	132,55	101	№351
	Какао с молоком	200	8,87	9,3	41,46	306,64	№ 397
	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	Свежий фрукт (банан)	100	0,55	0	12,6	23,6	№399
Итого за завтрак:		535	17,48	15,05	82,35	561,54	
Обед	Суп картофельный с макаронами	200	2,26	2,29	17,41	199,27	№88
	Куры отварные с овощами в томате	80	11,00	12,50	7,50	185	№162
	Картофель отварной с маслом	130	2,4	3,6	25,0	143	№16593)
	Салат «Пестрый»	60	1,38	2,09	8,57	58,5	№54
	Компот из 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:		740	19,26	28,59	89,22	591,24	
Полдник	Булочка (промыш)	70	4,6	3,9	28,9	169	№194
	Кефир	180	0,50	0	10,10	42,00	№368
Итого за полдник:		250	10,0	5,7	36,1	241,0	
Ужин	Кофейный напиток с молоком	200	0,16	0	6,16	25,58	№393
	Каша молочная «Дружба»	200	6,18	6,85	29,12	203	№180
	Хлеб пшеничный	50	0,6	0,15	9,35	43,5	№700
Итого за ужин:		250	6,75	34,93	6,0	536,12	
Итого за день:		1995	54,88	56,09	242,60	1479,9	