

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 23

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

Соболева О.А.



Меню на 12 июля 2023

(для детей от 1,5 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная с крупой ("Геркулес")	150	3,15	4,38	29,09	154,33
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>360</b>	<b>5,23</b>	<b>8,19</b>	<b>47,57</b>	<b>271,15</b>
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	4,20	2,73	14,86	102,35
	Бефстроганов из отварного мяса	60	8,25	9,98	4,59	187,58
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	1,84	1,50	29,51	168,65
	Помидоры свежие	40	0,24	0,08	1,68	7,96
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	42,72
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	9,72	39,61
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>570</b>	<b>17,26</b>	<b>14,84</b>	<b>84,98</b>	<b>618,47</b>	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	60	2,37	3,42	40,43	199,38
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>7,59</b>	<b>9,18</b>	<b>48,89</b>	<b>307,38</b>	
УЖИН	Каша боярская с пшеном и изюмом	150	7,35	10,45	31,29	248,68
	Плоды и ягоды свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,2
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76
	<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>	<b>405</b>	<b>9,68</b>	<b>10,84</b>	<b>62,59</b>	<b>384,92</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1575</b>	<b>39,76</b>	<b>43,05</b>	<b>237,31</b>	<b>1581,92</b>	

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 23**

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

*Соб.*

Соболева О.А.



**Меню на 12 июля 2023**

(для детей от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная с крупой ("Геркулес")	200	3,86	3,50	35,46	205,78
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>435</b>	<b>6,33</b>	<b>7,45</b>	<b>57,13</b>	<b>338,26</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	5,60	3,64	19,82	136,46
	Бефстроганов из отварного мяса	80	11,66	11,31	6,12	203,44
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2,72	2,13	34,88	199,32
	Помидоры свежие	50	0,30	0,10	2,10	9,95
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	10,91	44,39
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>715</b>	<b>23,69</b>	<b>17,86</b>	<b>104,6</b>	<b>733,96</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Веснушка"	80	3,16	3,90	45,91	265,84
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>8,38</b>	<b>9,66</b>	<b>54,37</b>	<b>373,84</b>
<b>УЖИН</b>						
	Каша боярская с пшеном и изюмом	200	9,80	13,94	41,73	331,58
	Фрукты и ягоды свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,2
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>465</b>	<b>12,92</b>	<b>14,43</b>	<b>77,86</b>	<b>489,18</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1875</b>	<b>51,33</b>	<b>49,40</b>	<b>293,96</b>	<b>1935,24</b>