

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



Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

Соболева О.А.

Меню на 31 июля 2023

(для детей от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Омлет	150	8,13	5,96	11,61	240,63
	Икра кабачковая	29	0,26	1,36	1,71	20,18
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		429	14,34	15,69	35,19	447,89
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	3,82	5,50	19,70	144,74
	Биточки рыбные запеченные	80	7,91	5,26	16,19	169,15
	Соус томатный	30	0,52	0,66	3,07	20,69
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	2,73	2,56	35,78	166,95
	Салат из свежих огурцов	60	0,53	2,06	1,96	28,52
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	19,29	16,54	123,24	735,77
ПОЛДНИК	Бутерброд с повидлом	50	2,37	0,30	14,49	64,08
	Кисель молочный	200	4,06	4,48	22,38	145,62
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	454,32	4,78	36,87	145,62
УЖИН	Каша жидкая молочная с крупой (пшеничной)	200	3,92	3,48	38,08	199,72
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Какао с молоком	200	3,84	4,06	11,78	99,08
ИТОГО ЗА УЖИН		520	9,74	8,14	69,32	388,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1949	497,69	45,15	264,62	1717,80

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



Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

С

Соболева О.А.

Меню на 31 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	Омлет	130	5,25	3,30	8,50	208,55
	Икра кабачковая	29	0,26	1,36	1,71	20,18
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,4
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		379	9,91	11,42	28,69	381,95
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	2,86	4,12	14,78	108,56
	Биточки рыбные заливные	60	5,43	4,19	14,64	126,86
	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	2,85	2,86	25,81	141,26
	Салат из свежих огурцов	40	0,29	0,04	0,90	5,04
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76
ИТОГО ЗА ОБЕД		595	14,56	11,6	96,51	559,36
ПОЛДНИК	Бутерброд с повидлом	35	1,66	2,95	18,73	104,28
	Кисель молочный	180	3,65	4,03	20,14	131,06
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	5,31	6,98	38,87	235,34
УЖИН	Каша жидкая молочная с крупой (пшеничной)	150	3,19	0,21	10,14	44,86
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04
	Какао с молоком	180	3,46	3,65	10,60	89,17
ИТОГО ЗА УЖИН		445	8,24	6,81	57,95	318
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1634	38,02	36,81	222,02	1494,65