

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

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ № 23
Соболева О.А.



Меню на 20 ноября 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
	Горох отварной (консервированный)	40	1,55	0,20	27,13	125,69
	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		390	11,2	10,26	54,11	487,46
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	2,73	4,10	14,09	105,1
	Биточки рыбные запеченные	60	5,43	4,19	14,64	126,86
	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	2,85	2,86	25,81	141,26
	Салат из соленых помидоров с луком	40	0,36	2,04	1,11	25,05
	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	14,5	13,58	96,03	575,91
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	25	1,88	2,95	18,73	104,28
	Напиток кисломолочный	180	5,40	1,80	7,20	72
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		205	7,28	4,75	25,93	176,28
УЖИН	Каша жидкая молочная с крупой (пшеничной)	150	3,19	2,61	30,31	149,79
	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:		1635	41,22	35,4	234,02	1551,65

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

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ № 23
Соболева О.А.



Меню на 20 ноября 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	11,81	240,63
	Горох отварной (консервированный)	50	2,92	0,62	37,67	157,12
	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		450	17	14,95	71,15	584,83
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	3,64	5,46	18,78	140,14
	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 соленых помидоров с луком	60	0,54	3,07	1,67	37,57
	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		720	19,12	17,51	122,03	740,22
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	50	3,75	5,90	37,45	208,55
	Напиток кисломолочный	200	6,00	2,00	8,00	80
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,75	7,9	45,45	288,55
УЖИН	Каша жидкая молочная с крупой (пшеничной)	200	3,92	3,48	38,08	199,72
	Плоды 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:		1970	55,61	48,5	307,95	2002,12