

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



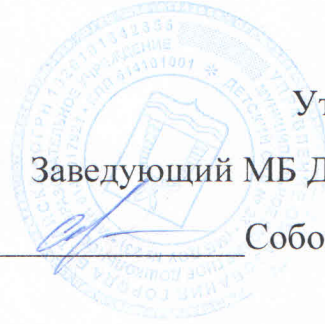
Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ № 23
Соболева О.А.

Меню на 22 января 2024

(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
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	8,88	10,11	54,11	451,06
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 огурцов 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:		1625	38,9	35,25	234,02	1521,25

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



Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ № 23
Соболева О.А.

Меню на 22 января 2024
(для детей от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Омлет	40	5,0	4,6	0,27	62,8
	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
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	10,39	9,17	94,49	352,4
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 огурцов 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		750	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	7,90	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:		1845	49	42,72	331,29	1769,69