

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

Утверждаю  
Заведующий МБ ДОУ № 23  
  
Соболева О.А.



**Меню на 24 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	
<b>ЗАВТРАК</b>	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>
<b>ОБЕД</b>	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
	Каша ячневая	110	3,75	1,88	20,74	109,66
	Салат из квашенной капусты	40	0,69	0,71	1,55	16,4
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6
	Компот из сухофруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>17,25</b>	<b>15,31</b>	<b>81,41</b>	<b>609,74</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	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>
<b>УЖИН</b>	Сельдь с луком	40	2,88	2,29	0,49	49,76
	Картофель отварной	110	2,33	2,54	18,7	107,26
	Горох отарной (консервированный)	40	9,55	0,50	22,13	125,69
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04
	Соки фруктовые	180	0,90	0,00	18,18	76
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>485</b>	<b>17,25</b>	<b>5,88</b>	<b>76,54</b>	<b>437,75</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1655</b>	<b>47,32</b>	<b>38,56</b>	<b>254,77</b>	<b>1635,19</b>

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

Соболева О.А.



### Меню на 24 января 2024

(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
	Каша ячневая	130	4,43	2,22	24,51	129,6
	Салат из квашеной капусты	60	1,04	1,07	2,32	24,61
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87
	Компот из свежих плодов	180	0,05	0,00	10,44	39,74
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>23,95</b>	<b>18,65</b>	<b>101,94</b>	<b>733,29</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>	Сельдь с луком	50	3,14	3,82	0,82	66,27
	Картофель отварной	130	2,76	3,00	22,10	126,76
	Горох отварной (консервированный)	50	2,92	0,62	37,67	157,12
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	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>535</b>	<b>12,1</b>	<b>8,09</b>	<b>100,64</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1800</b>	<b>50,73</b>	<b>43,85</b>	<b>314,08</b>	<b>1971,94</b>