

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

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23



Соболева О.А.

**Меню на 29 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>	Омлет	130	13,78	11,28	15,25	216,42
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,36	1,88	2,37	27,84
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>390</b>	<b>18,54</b>	<b>19,92</b>	<b>36,1</b>	<b>397,48</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ Украинский	150	2,73	4,85	14,09	111,85
	Тефтели рыбные тушеные	60	6,76	3,97	7,36	119,09
	Каша вязкая (пшеничная)	110	3,75	1,88	20,74	109,66
	Помидоры соленые	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>595</b>	<b>16,73</b>	<b>13,13</b>	<b>83,68</b>	<b>543,29</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка с творогом	80	6,10	7,44	37,17	245,31
	Напиток кисломолочный	150	4,50	1,50	6,00	60
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>10,6</b>	<b>8,94</b>	<b>43,17</b>	<b>305,31</b>
<b>УЖИН</b>	Каша жидкая молочная с крупой (гречневой)	150	3,51	5,18	22,48	170,15
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	Какао с молоком	180	3,46	3,65	10,60	89,17
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>445</b>	<b>8,56</b>	<b>9,38</b>	<b>50,12</b>	<b>338,36</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1660</b>	<b>54,43</b>	<b>51,37</b>	<b>213,07</b>	<b>1584,44</b>

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

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

 Соболева О.А.

**Меню на 29 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>	Омлет	150	15,90	13,02	17,59	249,72
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>460</b>	<b>22,99</b>	<b>26,73</b>	<b>43,88</b>	<b>508,2</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ украинский	200	3,64	6,46	18,78	149,14
	Тефтели рыбные тушеные	80	8,34	5,30	9,81	158,79
	Каша вязкая (пшеничная)	130	4,43	2,22	24,51	129,6
	Помидоры соленые	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>720</b>	<b>20,73</b>	<b>17,55</b>	<b>101,31</b>	<b>680,82</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка с творогом	100	8,87	9,30	41,46	306,64
	Напиток кисломолочный	180	5,40	1,80	7,20	72
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>14,27</b>	<b>11,1</b>	<b>48,66</b>	<b>378,64</b>
<b>УЖИН</b>	Каша жидкая молочная с крупой (гречневой)	200	4,14	6,24	29,98	226,86
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	Какао с молоком	200	3,84	4,06	11,78	99,08
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>520</b>	<b>9,96</b>	<b>10,9</b>	<b>61,22</b>	<b>415,66</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1980</b>	<b>67,95</b>	<b>66,28</b>	<b>255,07</b>	<b>1983,32</b>