

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 23

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

Соболева О.А.

Меню на 5 февраля 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	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
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>435</b>	<b>13,52</b>	<b>10,53</b>	<b>71,15</b>	<b>530,23</b>
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>19,12</b>	<b>17,51</b>	<b>122,03</b>	<b>740,22</b>
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	50	3,75	5,90	37,45	208,55
	Напиток кисломолочный	200	6,00	2,00	8,00	80
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>9,75</b>	<b>7,90</b>	<b>45,45</b>	<b>288,55</b>
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
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>520</b>	<b>9,74</b>	<b>8,14</b>	<b>69,32</b>	<b>388,52</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1955</b>	<b>52,13</b>	<b>44,08</b>	<b>307,95</b>	<b>1947,52</b>

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

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

Соболева О.А.

**Меню на 5 февраля 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	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>8,88</b>	<b>10,11</b>	<b>54,11</b>	<b>451,06</b>
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>595</b>	<b>14,5</b>	<b>13,58</b>	<b>96,03</b>	<b>575,91</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие	25	1,88	2,95	18,73	104,28
	Напиток кисломолочный	180	5,40	1,80	7,20	72
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>205</b>	<b>7,28</b>	<b>4,75</b>	<b>25,93</b>	<b>176,28</b>
<b>УЖИН</b>	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
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>445</b>	<b>8,24</b>	<b>6,81</b>	<b>57,95</b>	<b>318</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1625</b>	<b>38,9</b>	<b>35,25</b>	<b>234,02</b>	<b>1521,25</b>