

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

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

Соболева О.А.



Меню на 14 марта 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	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	1,84	1,50	29,51	168,65
	Икра кабачковая	40	0,65	2,16	3,92	38,19
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3
	Кофейный напиток	180	0,38	0,40	5,80	27,16
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	10,73	12,98	49,32	381,95
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	150	5,28	4,38	22,26	146,75
	Тефтели из печени с рисом	60	4,97	8,21	9,41	124,05
	Соус сметанный	15	0,39	1,85	1,65	25,14
	Картофель отварной	110	2,33	2,54	18,70	107,26
	Капуста тушеная	40	1,20	2,07	5,10	44,53
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6
	Компот из сухофруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	15,25	19,29	80,78	580,45
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	35	1,66	0,21	10,14	44,86
	Напиток кисломолочный	180	5,40	1,80	7,20	72
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	7,06	2,01	17,34	116,86
УЖИН	Суп молочный с крупой (пшеничной)	150	2,76	5,13	19,60	140,79
	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02
ИТОГО ЗА УЖИН		430	3,3	5,53	34,94	210,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1614	36,05	39,53	180,83	1249,72

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

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

Соболева О.А.



Меню на 14 марта 2024

(для детей от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2,72	2,13	34,88	199,32
	Икра кабачковая	60	0,97	3,23	5,87	57,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3
	Кофейный напиток	200	0,42	0,44	6,44	30,18
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		464	11,97	14,72	57,28	434,73
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми, с гречками	200	7,04	5,84	29,68	195,66
	Тефтели из печени с рисом	80	5,96	10,62	12,55	165,4
	Картофель отварной	130	2,76	3,00	22,10	126,76
	Капуста тушеная	60	1,79	3,11	7,66	66,79
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	18,9	22,87	101,13	681,35
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	50	2,37	0,30	14,49	64,08
	Напиток кисломолочный	200	6,00	2,00	8,00	80
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,37	2,3	22,49	144,08
УЖИН	Суп молочный с крупой (пшеничной)	200	3,34	6,84	26,14	187,72
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58
ИТОГО ЗА УЖИН		510	4,69	7,34	46,93	281,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1924	44,1	49,34	226,58	1555,94