

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

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

_____ Соболева О.А.

Меню на 18 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	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
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	17	14,95	71,15	584,83
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
	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
ИТОГО ЗА УЖИН		520	9,74	8,14	69,32	388,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	55,61	48,5	307,95	2002,12