

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

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

 Соболева О.А.

Меню на 19 марта 2024

(для детей от 3 до 7 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|----------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная с крупой (манной) | 200 | 3,46 | 3,46 | 37,22 | 201,98 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,06 | 3,08 | 0,09 | 28,3 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,90 | 4,28 | 12,08 | 102,18 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 435 | 9,67 | 11,69 | 64,81 | 411,06 |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 2,76 | 4,38 | 13,70 | 106,62 |
| | Котлеты рубленые | 80 | 12,44 | 12,73 | 16,16 | 216,64 |
| | Каша пшеничная | 130 | 4,43 | 2,22 | 24,51 | 129,6 |
| | Помидоры соленные | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 1,30 | 0,30 | 18,70 | 87 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,05 | 0,00 | 10,44 | 39,74 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 710 | 24,38 | 25,26 | 98,21 | 704,03 |
| ПОЛДНИК | Булочка "Домашняя" заводская | 50 | 3,83 | 7,84 | 30,38 | 206,32 |
| | Кисель молочный | 200 | 4,06 | 4,48 | 22,38 | 145,62 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 7,89 | 12,32 | 52,76 | 351,94 |
| УЖИН | Пудинг из творога с рисом | 170 | 12,92 | 6,83 | 18,99 | 302,43 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 42,72 |
| | Свежее яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,16 | 0,00 | 6,16 | 25,58 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 490 | 15,06 | 7,43 | 44,61 | 417,73 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1885 | 57 | 56,7 | 260,39 | 1884,76 |