

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

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

Соболева О.А.



Меню на 6 марта 2023

(для детей от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная с крупой ("Геркулес")	200	3,86	3,50	35,46	205,78
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	6,33	7,45	57,13	338,26
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	5,60	3,64	19,82	136,46
	Бефстроганов из отварного мяса	80	11,66	11,31	6,12	203,44
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2,72	2,13	34,88	199,32
	Салат из квашеной капусты	60	1,04	1,07	2,32	24,61
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87
	Компот из свежих плодов	180	0,05	0,00	10,44	39,74
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	23,95	18,65	101,94	733,29
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	80	3,16	3,90	45,91	265,84
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8,38	9,66	54,37	373,84
УЖИН	Сельдь с луком	50	3,14	3,82	0,82	66,27
	Картофель отварной	130	2,76	3,00	22,10	126,76
	Горох отварной (консервированный)	50	2,92	0,62	37,67	157,12
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76
ИТОГО ЗА УЖИН		535	12,1	8,09	100,64	526,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	50,73	43,85	314,08	1971,94