

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

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

Соболева О.А.



**Меню на 18 марта 2026**

(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>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140	11,85	14,10	23,06	305,3
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,51	3,85	10,87	91,96
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>17,3</b>	<b>21,76</b>	<b>46,87</b>	<b>491,06</b>
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	150	2,08	4,80	12,53	102,17
	Гуляш из отварного мяса	60	9,11	15,69	4,46	223,73
	Пюре картофельное	110	2,65	3,78	16,43	110,88
	Салат из квашеной капусты	40	0,69	0,71	1,55	16,4
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,32	0,18	7,60	39,8
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6
	Компот из сушеных фруктов	150	0,35	0,06	24,09	97,19
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>17,24</b>	<b>25,46</b>	<b>81,62</b>	<b>659,77</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Крендель сахарный	60	5,94	5,87	34,83	217,51
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	<b>11,16</b>	<b>11,63</b>	<b>43,29</b>	<b>325,51</b>
<b>УЖИН</b>	Суп молочный с крупой (пшениной)	150	3,59	5,46	19,09	143,83
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,8	47
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>445</b>	<b>5,32</b>	<b>6,01</b>	<b>41,67</b>	<b>245,89</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1605</b>	<b>51,02</b>	<b>64,86</b>	<b>213,45</b>	<b>1722,23</b>

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

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

Соболева О.А.



**Меню на 18 марта 2026**

(для детей от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога (отварные) со сгущенным молоком	165	15,76	16,62	27,18	359,82
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>21,97</b>	<b>24,85</b>	<b>54,77</b>	<b>568,9</b>
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	200	2,78	6,40	16,70	136,22
	Гуляш из отварного мяса	80	11,48	20,92	5,94	298,3
	Пюре картофельное	130	3,13	4,47	19,42	131,04
	Салат из квашеной капусты	60	1,04	1,07	2,32	24,61
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,98	0,25	12,07	53,4
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87
	Компот из сушеных фруктов	180	0,41	0,07	28,91	116,62
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>725</b>	<b>22,12</b>	<b>33,48</b>	<b>104,06</b>	<b>847,19</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Крендель сахарный	70	6,93	6,85	40,63	253,76
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>270</b>	<b>12,73</b>	<b>13,25</b>	<b>50,03</b>	<b>373,76</b>
<b>УЖИН</b>	Суп молочный с крупой (пшениной)	200	4,12	7,28	25,46	191,78
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>525</b>	<b>6,66</b>	<b>7,93</b>	<b>53,49</b>	<b>317,76</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1920</b>	<b>63,48</b>	<b>79,51</b>	<b>262,35</b>	<b>2107,61</b>