

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

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

Соболева О.А.



**Меню на 30 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>          | Омлет                                     | 150         | 15,90                | 13,02        | 17,59         | 249,72                         |
|                         | Кукуруза консервированная                 | 60          | 1,14                 | 5,34         | 4,62          | 71,4                           |
|                         | 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                          |
|                         | Сыр (порциями)                            | 15          | 3,48                 | 4,42         | 0,00          | 54,6                           |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>460</b>  | <b>22,99</b>         | <b>26,73</b> | <b>43,88</b>  | <b>508,2</b>                   |
| <b>ОБЕД</b>             | Борщ украинский                           | 200         | 3,64                 | 6,46         | 18,78         | 149,14                         |
|                         | Тефтели рыбные тушеные                    | 80          | 8,34                 | 5,30         | 9,81          | 158,79                         |
|                         | Каша вязкая (пшеничная)                   | 130         | 4,43                 | 2,22         | 24,51         | 129,6                          |
|                         | 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                             |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>720</b>  | <b>20,73</b>         | <b>17,55</b> | <b>101,31</b> | <b>680,82</b>                  |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Ватрушка с творогом                       | 100         | 8,87                 | 9,30         | 41,46         | 306,64                         |
|                         | Напиток кисломолочный                     | 180         | 5,40                 | 1,80         | 7,20          | 72                             |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>280</b>  | <b>14,27</b>         | <b>11,1</b>  | <b>48,66</b>  | <b>378,64</b>                  |
| <b>УЖИН</b>             | Каша жидкая молочная с крупой (гречневой) | 200         | 4,14                 | 6,24         | 29,98         | 226,86                         |
|                         | Хлеб пшеничный                            | 20          | 1,58                 | 0,20         | 9,66          | 42,72                          |
|                         | Какао с молоком                           | 200         | 3,84                 | 4,06         | 11,78         | 99,08                          |
|                         | Яблоки                                    | 100         | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47                             |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>    |   | <b>520</b>  | <b>9,96</b>          | <b>10,9</b>  | <b>61,22</b>  | <b>415,66</b>                  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1980</b> | <b>67,95</b>         | <b>66,28</b> | <b>255,07</b> | <b>1983,32</b>                 |

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

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

Соболева О.А.



**Меню на 30 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>          | Омлет                                     | 130         | 5,25                 | 3,3          | 8,5           | 208,55                         |
|                         | Кукуруза консервированная                 | 40          | 0,36                 | 1,88         | 2,37          | 27,84                          |
|                         | Батон                                     | 25          | 1,88                 | 0,73         | 12,85         | 65,5                           |
|                         | Масло (порциями)                          | 5           | 0,06                 | 3,08         | 0,09          | 28,3                           |
|                         | Чай с лимоном                             | 180         | 0,14                 | 0,00         | 5,54          | 23,02                          |
|                         | Сыр (порциями)                            | 10          | 2,32                 | 2,95         | 0,00          | 36,4                           |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |   | <b>390</b>  | <b>18,54</b>         | <b>19,92</b> | <b>36,1</b>   | <b>397,48</b>                  |
| <b>ОБЕД</b>             | Борщ Украинский                           | 150         | 2,73                 | 4,85         | 14,09         | 111,85                         |
|                         | Тефтели рыбные тушеные                    | 60          | 6,76                 | 3,97         | 7,36          | 119,09                         |
|                         | Каша вязкая (пшеничная)                   | 110         | 3,75                 | 1,88         | 20,74         | 109,66                         |
|                         | Салат из соленых огурцов с луком          | 40          | 0,36                 | 2,04         | 1,11          | 25,05                          |
|                         | Хлеб пшеничный                            | 15          | 1,19                 | 0,15         | 7,24          | 32,04                          |
|                         | Хлеб ржаной                               | 40          | 1,04                 | 0,24         | 14,96         | 69,6                           |
|                         | Соки овощные, фруктовые и ягодные         | 180         | 0,90                 | 0,00         | 18,18         | 76                             |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |   | <b>595</b>  | <b>16,73</b>         | <b>13,13</b> | <b>83,68</b>  | <b>513,44</b>                  |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Ватрушка с творогом                       | 80          | 6,10                 | 7,44         | 37,17         | 245,31                         |
|                         | Напиток кисломолочный                     | 150         | 4,50                 | 1,50         | 6,00          | 60                             |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |   | <b>230</b>  | <b>10,6</b>          | <b>8,94</b>  | <b>43,17</b>  | <b>305,31</b>                  |
| <b>УЖИН</b>             | Каша жидкая молочная с крупой (гречневой) | 150         | 3,51                 | 5,18         | 22,48         | 170,15                         |
|                         | Хлеб пшеничный                            | 15          | 1,19                 | 0,15         | 7,24          | 32,04                          |
|                         | Какао с молоком                           | 180         | 3,46                 | 3,65         | 10,60         | 89,17                          |
|                         | Яблоки                                    | 100         | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47                             |
| <b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>    |   | <b>445</b>  | <b>8,56</b>          | <b>9,38</b>  | <b>50,12</b>  | <b>338,36</b>                  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1660</b> | <b>54,43</b>         | <b>51,37</b> | <b>213,07</b> | <b>1584,44</b>                 |