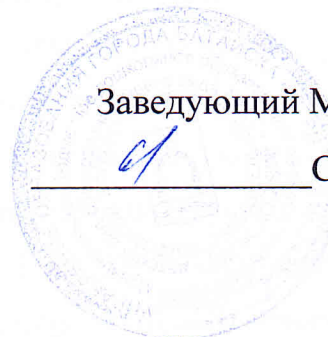


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 23**

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

Соболева О.А.




Меню на 13 марта 2026

(для детей от 1,5 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная с крупой (пшенная)	150	2,65	2,65	32,93	161,87
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		365	6,75	8,88	48,22	292,31
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	3,35	5,32	15,72	125,33
	Плов из птицы	140	11,97	15,89	27,96	335,76
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6
	Компот из сушеных фруктов	150	0,04	0,00	8,70	33,12
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	18,3	21,69	77,68	610,53
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	35	1,66	0,21	10,14	44,86
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	6,88	5,97	18,6	152,86
УЖИН	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93
	Рагу овощное (1-й вариант)	130	3,16	5,41	21,22	154,39
	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76
ИТОГО ЗА УЖИН		459	10,68	11,45	49,54	354,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1579	42,61	47,99	194,04	1410,02

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

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ № 23

Соболева О.А.

Меню на 13 марта 2026
(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 (пшениная)	200	3,54	3,54	38,58	215,82
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	9,61	11,34	59,32	388,38
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	4,46	7,10	20,96	167,1
	Плов из птицы	160	15,10	19,58	35,95	398,02
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	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		660	22,89	27,23	96,56	739,58
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	50	2,37	0,30	14,49	64,08
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,17	6,7	23,89	184,08
УЖИН	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93
	Рагу овощное (1-й вариант)	160	3,35	6,66	26,11	190,02
	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76
ИТОГО ЗА УЖИН		489	10,87	12,7	54,43	389,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1849	51,54	57,97	234,2	1701,99