

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

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

Соболева О.А.

Меню на 16 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	
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	18,54	19,92	36,1	397,48
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		595	16,73	13,13	83,68	513,44
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	80	6,10	7,44	37,17	245,31
	Напиток кисломолочный	150	4,50	1,50	6,00	60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	10,6	8,94	43,17	305,31
УЖИН	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
ИТОГО ЗА УЖИН		445	8,56	9,38	50,12	338,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	54,43	51,37	213,07	1584,44

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

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

Соболева О.А.

Меню на 16 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	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	22,99	26,73	43,88	508,2
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	20,73	17,55	101,31	680,82
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	100	8,87	9,30	41,46	306,64
	Напиток кисломолочный	180	5,40	1,80	7,20	72
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	14,27	11,1	48,66	378,64
УЖИН	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
ИТОГО ЗА УЖИН		520	9,96	10,9	61,22	415,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1980	67,95	66,28	255,07	1983,32