

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 23

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

Соболева О.А.



Меню на 19 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	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	1,84	1,50	29,51	168,65
	Кукуруза консервированная	25	0,22	1,17	1,48	17,4
	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,5
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3
	Кофейный напиток	180	0,38	0,40	5,80	27,16
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		394	10,6	12,52	50,07	383,94
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	150	5,28	4,38	22,26	146,75
	Тефтели из печени с рисом	60	4,97	8,21	9,41	124,05
	Соус сметанный	15	0,39	1,85	1,65	25,14
	Картофель отварной	110	2,33	2,54	18,70	107,26
	Капуста тушеная	40	1,20	2,07	5,10	44,53
	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		565	15,25	19,29	80,78	550,45
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	35	1,66	0,21	10,14	44,86
	Напиток кисломолочный	180	5,40	1,80	7,20	72
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	7,06	2,01	17,34	116,86
УЖИН	Суп молочный с крупой (пшеничной)	150	2,76	5,13	19,60	140,79
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	5,54	23,02
ИТОГО ЗА УЖИН		430	3,3	5,53	34,94	210,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1604	36,21	39,35	183,13	1262,06

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

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

Соболева О.А.



Меню 19 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	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2,72	2,13	34,88	199,32
	Кукуруза консервированная	35	0,66	3,11	2,69	43,22
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3
	Кофейный напиток	200	0,42	0,44	6,44	30,18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		439	11,66	14,6	54,1
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	200	7,04	5,84	29,68	195,66
	Тефтели из печени с рисом	80	5,96	10,62	12,55	165,4
	Картофель отварной	130	2,76	3,00	22,10	126,76
	Капуста тушеная	60	1,79	3,11	7,66	66,79
	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		700	18,9	22,87	101,13	681,35
ПОЛДНИК	Бутерброды с повидлом	50	2,37	0,30	14,49	64,08
	Напиток кисломолочный	200	6,00	2,00	8,00	80
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,37	2,30	22,49	144,08
УЖИН	Суп молочный с крупой (пшеничной)	200	3,34	6,84	26,14	187,72
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58
ИТОГО ЗА УЖИН		510	4,69	7,34	46,93	281,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1899	43,62	47,11	224,65	1527,76