

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

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

Соболева О.А.



**Меню на 23 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	3,30	8,50	208,55
	Горох отварной (консервированный)	40	1,55	0,20	27,13	125,69
	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
	Чай с лимоном					
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>8,88</b>	<b>7,31</b>	<b>54,11</b>	<b>451,06</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	150	2,73	4,10	14,09	105,1
	Биточки рыбные запеченные	60	5,43	4,19	14,64	126,86
	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	2,85	2,86	25,81	141,26
	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
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>595</b>	<b>13,41</b>	<b>13,58</b>	<b>96,03</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие	25	1,88	2,95	18,73	104,28
	Напиток кисломолочный	180	5,40	1,80	7,20	72
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>205</b>	<b>7,28</b>	<b>4,75</b>	<b>25,93</b>	<b>176,28</b>
<b>УЖИН</b>	Каша жидкая молочная с крупой (пшеничной)	150	3,19	2,61	30,31	149,79
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04
	Какао с молоком	180	3,46	3,65	10,60	89,17
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>445</b>	<b>8,24</b>	<b>6,41</b>	<b>57,95</b>	<b>318</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1525</b>	<b>39,81</b>	<b>32,05</b>	<b>234,02</b>	<b>1521,25</b>

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

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

Соболева О.А.



**Меню на 23 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	8,13	5,96	11,81	240,63
	Горох отварной (консервированный)	50	2,92	0,62	37,67	157,12
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>17</b>	<b>14,95</b>	<b>71,15</b>	<b>584,83</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	3,64	5,46	18,78	140,14
	Биточки рыбные запеченные	80	7,91	5,26	16,19	169,15
	Соус томатный	30	0,52	0,66	3,07	20,69
	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	2,73	2,56	35,78	166,95
	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
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>19,12</b>	<b>17,51</b>	<b>122,03</b>	<b>740,22</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие	50	3,75	5,90	37,45	208,55
	Напиток кисломолочный	200	6,00	2,00	8,00	80
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>9,75</b>	<b>7,9</b>	<b>45,45</b>	<b>288,55</b>
<b>УЖИН</b>	Каша жидкая молочная с крупой (пшеничной)	200	3,92	3,48	38,08	199,72
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
	Какао с молоком	200	3,84	4,06	11,78	99,08
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>520</b>	<b>9,74</b>	<b>8,14</b>	<b>69,32</b>	<b>388,52</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1970</b>	<b>55,61</b>	<b>48,5</b>	<b>307,95</b>	<b>2002,12</b>