

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

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

Соболева О.А.

Меню на 20 июля 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	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	5,21	5,07	10,05	107
	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 свежих 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 повидлои	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 20 июля 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	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,84	9,10	15,70	180,76
	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 свежих 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 повидлом	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