

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

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

_____ Соболева О.А.

Меню на 29 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	Каша жидкая молочная с крупой ("Геркулес")	150	3,15	4,38	29,09	154,33
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	5,23	8,19	47,57	271,15
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	4,20	2,73	14,86	102,35
	Бефстроганов из отварного мяса	60	8,25	9,98	4,59	187,58
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	1,84	1,50	29,51	168,65
	Салат из помидоров	40	0,66	0,71	1,55	16,4
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,32	0,18	7,60	39,8
	Хлеб ржаной	40	1,04	0,24	14,96	69,6
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,11	9,72	39,61
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	17,42	15,45	82,79	623,99
ПОЛДНИК	Булочка «Веснушка»	60	2,37	3,42	40,43	199,38
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	7,59	9,18	48,89	307,38
УЖИН	Котлеты рыбные любительские	50	7,20	2,43	4,87	69,3
	Картофель отварной	110	2,33	2,54	18,70	107,26
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1,00	5,6
	Плоды и ягоды свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,2
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76
ИТОГО ЗА УЖИН		455	12,18	5,4	55,87	318,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	42,42	38,22	235,12	1520,92

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

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

Соболева О.А.

Меню на 29 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	Каша жидкая молочная с крупой ("Геркулес")	200	3,86	3,50	35,46	205,78
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	6,33	7,45	57,13	338,26
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	5,60	3,64	19,82	136,46
	Бефстроганов из отварного мяса	80	11,66	11,31	6,12	203,44
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2,72	2,13	34,88	199,32
	Салат из помидоров	60	1,04	1,07	2,32	24,61
	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75
	Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	10,44	39,74
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	24,02	18,67	101,78	740,32
ПОЛДНИК	Булочка «Веснушка»	80	3,16	3,90	45,91	265,84
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8,38	9,66	54,37	373,84
УЖИН	Сельдь с луком	50	3,14	3,82	0,82	66,27
	Картофель отварной	130	2,76	3,00	22,10	126,76
	Горох отварной (консервированный)	50	2,92	0,62	37,67	157,12
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76
ИТОГО ЗА УЖИН		535	12,1	8,09	100,64	526,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1955	50,83	43,87	313,92	1978,97