

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

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23


Соболева О.А.

Меню на 21 сентября 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	3,30	8,50	208,55
	Кукуруза (консервированная)	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
	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	11,2	10,26	54,11	451,06
ОБЕД	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 свежих помидоров	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		595	13,41	13,58	96,03	575,91
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	25	1,88	2,95	18,73	104,28
	Напиток кисломолочный	180	5,40	1,80	7,20	72
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		205	7,28	4,75	25,93	176,28
УЖИН	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
ИТОГО ЗА УЖИН		445	8,24	6,41	57,95	318
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	41,22	35,4	234,02	1557,65

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

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

 Соболева О.А.

Меню на 21 сентября 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	8,13	5,96	11,81	240,63
	Кукуруза (консервированная)	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
	Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	17	14,95	71,15	584,83
ОБЕД	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 свежих помидоров	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	19,12	17,51	122,03	740,22
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие	50	3,75	5,90	37,45	208,55
	Напиток кисломолочный	200	6,00	2,00	8,00	80
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,75	7,9	45,45	288,55
УЖИН	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
ИТОГО ЗА УЖИН		520	9,74	8,14	69,32	388,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	55,61	48,5	307,95	2002,12