Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ №15
_____Шестернина О.В.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 15**

# МЕНЮ НА 01.10.2026г.
## (от 3-х до 7 лет)

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | |
| **Завтрак** | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 51,75 | 4,70 | 17,0 | 131,0 | № 100 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 | № 1 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,6 | 0,02 | 9,99 | 40,0 | № 411 |
| **Второй завтрак** | Свежее яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 | №403 |
| **Итого за завтрак:** | | **500** | **10,15** | **15,23** | **66,13** | **439,5** | |
| **Обед** | Суп картофельный с клецками | 180 | 1,67 | 2,69 | 9,71 | 69,8 | № 91 |
| | Птица, тушенная с картофелем и овощами | 200 | 10,83 | 2,62 | 18,5 | 140,0 | № 319 |
| | Салат из свежих помидор с луком | 50 | 0,68 | 3,69 | 2,08 | 47,46 | №14 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,0 | №508 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | №509 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,018 | 25,0 | 101,7 | № 394 |
| **Итого за обед:** | | **670** | **18,82** | **11,54** | **85,37** | **520,66** | |
| **Полдник** | Сок яблочный | 200 | 1,0 | - | 20,2 | 84,5 | № 418 |
| | Печенье Курабье | 50 | 3,2 | 14,5 | 28,5 | 260,0 | № 432 |
| **Итого за полдник:** | | **250** | **4,2** | **14,5** | **48,5** | **348,7** | |
| **Ужин** | Пудинг из творога (запеченный) | 150 | 24,22 | 17,21 | 38,93 | 408,0 | № 249 |
| | Соус сметанный | 50 | 0,63 | 5,36 | 1,99 | 58,72 | №385 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94,0 | №508 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,0 | 52,2 | №509 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,0 | № 412 |
| **Итого за ужин:** | | **450** | **30,11** | **23,35** | **80,44** | **653,92** | |
| **Итого за день:** | | **1870** | **63,28** | **64,62** | **280,44** | **1962,78** | |