

Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ №15
_____ Шестернина О.В.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 15

МЕНЮ НА 14.10.2026г.
(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 крупой (пшено)	180	6,0	5,48	18,1	146,8	№ 101
	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**	**9,45**	**13,45**	**52,51**	**366,8**	
Обед	Суп фасолевый	180	5,80	0,69	14,22	104,8	№93
	Тефтели мясные Соус томатный	70 30	12,44	9,24	12,56	183,0	№ 304 № 366
	Каша рассыпчатая гречневая	130	8,60	6,09	38,64	243,7	№ 330
	Икра кабачковая	50	0,72	2,82	4,62	47,0	№ 57
	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**	**32,38**	**16,80**	**122,21**	**771,6**	
Полдник	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	№ 420
	Зефир	50	0,40	0,05	39,9	163,0	№ 510
Итого за полдник:		**250**	**6,2**	**5,05**	**47,9**	**263,0**	
Ужин	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	№75
	Салат из зеленого горошка	50	1,79	3,11	3,75	50,16	№ 10
	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**	**17,38**	**20,73**	**45,65**	**450,3**	
Итого за день:		**1870**	**65,37**	**56,03**	**268,27**	**1851,4**	