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

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 15

МЕНЮ НА 12.10.2026г.
(от 3-х до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Молочная каша «Дружба»	180	5,90	7,5	31,58	217,0	№56
	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:		**520**	**14,38**	**16,13**	**70,9**	**483,5**	
Обед	Борщ из свежей капусты	180	1,20	3,48	7,89	67,5	№63
	Рыба тушеная с овощами Соус томатный	80 30	7,93	4,55	2,20	81,0	№261 №366
	Рис отварной	130	3,60	4,32	37,53	203,55	№ 330
	Салат из свежих огурцов	50	0,45	3,65	1,42	40,4	№13
	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:		**710**	**21,22**	**16,25**	**97,4**	**617,0**	
Полдник	Какао на молоке	200	4,08	3,55	17,56	119,0	№ 416
	Печенье овсяное	50	31,0	9,05	33,0	225,0	№430
Итого за полдник:		**250**	**35,0**	**12,6**	**50,56**	**344,0**	
Ужин	Макароны отварные с сыром	150	11,17	10,28	31,78	264,0	№ 220
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,0	№227
	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**	**21,51**	**15,66**	**71,58**	**514,2**	
Итого за день:		**1930**	**92,11**	**60,64**	**290,44**	**1958,7**	