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

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 15

МЕНЮ НА 22.10.2026г.
(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**	**9,37**	**13,97**	**52,41**	**369,0**	
Обед	Борщ с картофелем	180	1,47	3,60	10,15	79,0	№ 64
	Котлета рубленая из говядины	70	12,44	9,24	12,56	183,0	№299
	Каша рассыпчатая гречневая	130	8,60	6,09	38,64	243,7	№ 330
	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	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:		**660**	**28,16**	**18,28**	**114,82**	**739,4**	
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	Запеканка из творога	150	24,70	17,64	24,22	348,7	№251
	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:		**470**	**30,58**	**23,78**	**65,73**	**594,62**	
Итого за день:		**1870**	**74,31**	**61,08**	**280,86**	**1938,62**	