Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №121

«*Утверждаю»*
И.о. заведующего МБ ДОУ №121
_____ Дудникова И.Н.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 44 3F DC AE CF 60 00 4F FE 50
Владелец: Черенко Светлана Георгиевна
Действителен: с 10.12.2024г. по 10.12.2029г.

Меню на 14 октября 2026 г.
(для детей от 1,5 до 3, от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование Блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		ясли	Сад	Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный «Геркулес»	150	180	7,9	10,2	33	256	№128
	Яйцо отварное ½	20	20	6,62	5,64	0,34	76,93	№213
	Батон нарезной	30	30	2,25	0,87	15,42	78,60	№701
	Масло (порциями)	5	5	0,06	3,08	0,09	28,30	№6
	Какао с молоком	150	180	0,16	0	6,16	25,58	№393
Второй завтрак	Свежий фрукт (яблоко)	95	100	0,90	0	18,18	76,00	№369
Итого за завтрак:		**450**	**505**	**30,64**	**41,96**	**134,41**	**485,78**	
Обед	Борщ украинский	150	180	3,4	7,08	17,62	149,02	№169
	Азу из говядины	50	70	11,48	20,92	5,94	298,3	№277
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	130	2,9	3,7	20,8	131	№141
	Салат из соленых помидоров с луком	30	50	0,5	2,5	4,9	44,0	№28
	Компот из сухофруктов	150	180	0,05	0,00	10,44	39,74	№376
	Хлеб пшеничный	30	40	2,45	7,55	14,62	136	№701(3)
	Хлеб ржаной	40	50	0,6	0,15	9,35	43,5	№700
Итого за обед:		**580**	**630**	**20,09**	**23,24**	**94,48**	**758,09**	
Полдник	Пирожок печеный	50	50	4,6	3,9	28,9	169	ГОСТ
	Йогурт	150	150	0,90	0	18,18	76,00	№399(1)
Итого за полдник:		**200**	**250**	**4,65**	**5,9**	**55,63**	**384,55**	
Ужин	Чай с сахаром и лимоном	150	180	3,9	4,28	12,08	102,18	№395
	Рагу овощное	150	180	9,29	10,01	22,71	218	№206
	Хлеб пшеничный	40	50	0,6	0,15	9,35	43,5	№700
Итого за ужин:		**340**	**400**	**7,75**	**12,29**	**45,95**	**339,46**	
Итого за день:		**1520**	**1725**	**63,13**	**83,39**	**330,47**	**2067,80**	