Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №121

«*Утверждаю»*
заведующий МБ ДОУ №121
_____ Черевко С.Г.

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

Меню на 16 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	Омлет натуральный	130	150	2,3	4,3	13,7	103	185(3)
	Сыр (порциями)	10	10	2,5	34,7	45,8	12,6	№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
	Кофейный напиток с молоком	150	150	3,9	4,28	12,08	102,18	№393
Второй завтрак	Сок фруктовый	95	100	0,90	0	18,18	76,00	№368
Итого за завтрак:		**450**	**505**	**16,03**	**18,17**	**59,81**	**465,01**	
Обед	Рассольник Ленинградский	150	180	3,64	5,46	18,48	140,14	№57
	Биточек из говядины	60	80	11,48	20,92	5,94	298,3	№113
	Макароны отварные с маслом	110	130	4,0	5,87	9,43	67,32	№205
	Капуста тушеная	110	130	3,12	3,18	10,13	80,27	№34
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,9	0,00	18,18	76	№376
	Хлеб пшеничный	25	30	2,45	7,55	14,62	136	№701(3)
	Хлеб ржаной	35	40	0,6	0,15	9,35	43,5	№700
Итого за обед:		**590**	**700**	**25,54**	**32,72**	**122**	**912,74**	
Полдник	Булочка домашняя	50	50	6,93	6,85	40,63	253,76	№460
	Кефир	150	150	0,90	0	18,18	76,00	№399(1)
Итого за полдник:		**200**	**200**	**7,83**	**6,85**	**58,81**	**329,76**	
Ужин	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,16	0	6,16	25,58	№393
	Каша молочная с крупой	110	130	2,5	3,8	4,0	13,8	132
	Хлеб ржаной	40	50	1,3	0,3	18,7	87	№700
Итого за ужин:		**400**	**450**	**12,63**	**10,58**	**56,39**	**376,58**	
Итого за день:		**1540**	**1765**	**57,81**	**62,6**	**269,39**	**2067,34**	