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 10.12.2025г.

Меню на 21 ОКТЯБРЯ 2026 г.
(для детей от 1,5 до 3 лет, от 3 до 7 лет)

Часы Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		ясли	сад	Б	Ж	У		
	Каша молочная манная	150	180	3,1	2,82	0,17	38,46	№213
	Яйцо вар ½	20	20	2,4	3,6	1,8	34	№121
	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	4,0	15,3	61,6	№181
Второй завтрак	Сок фруктовый	95	100	0,23	0	16,8	45	№399
Итого за завтрак:		**545**	**575**	**12,08**	**15,65**	**58,04**	**556,53**	
Обед	Борщ с картофелем и капустой	180	200	7,04	5,84	29,68	195,66	№81
	Гуляш из отварной говядины	50	70	6,2	3,6	24,6	154,5	№94
	Рис пропаренный	110	130	5,9	6,9	5,0	45	№149
	Салат из моркови и яблок	40	60	0,54	3,07	1,67	37,57	№19
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,05	0,00	10,44	39,74	№376
	Хлеб пшеничный	30	40	2,45	7,55	14,62	136	№701
	Хлеб ржаной	40	50	0,6	0,15	9,35	43,5	№700
Итого за обед:		**655**	**755**	**25,57**	**27,06**	**111,92**	**814,24**	
Полдник	Чай с сахаром	180	200	5,8	6,4	9,4	120,0	№400
	Крендель сахарный	50	50	3,3	7,1	27,7	171,6	№194
Итого за полдник:		**230**	**250**	**9,1**	**13,5**	**37,1**	**291,6**	
Ужин	Макароны отварные с маслом и сыром	110	130	3,46	3,46	37,22	201,98	№185(2)
	Чай с сахаром	180	200	3,9	4,28	12,08	102,18	№395
	Хлеб ржаной	40	50	0,6	0,15	9,35	43,5	№700
Итого за ужин:		**400**	**450**	**7,96**	**7,89**	**58,65**	**347,66**	
Итого за день:		**1580**	**1780**	**56,66**	**56,25**	**250,8**	**1904,49**	