



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

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 15**

**МЕНЮ НА 12.01.2026г.
(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 крупой (гречневый)	180	5,38	5,0	15,34	128,0	№ 101
	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	8,83	12,97	34,41	348,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	180	4,1	4,23	13,0	106,6	№87
	Котлета рыбная	70	10,3	1,92	6,77	85,8	№ 93
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,40	22,35	№ 366
	Каша рассыпчатая пшеничная	130	6,31	4,50	37,65	221,25	№ 330
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,30	30,0	№ 20
	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:		690	26,07	13,29	111,5	681,0	
Полдник	Какао на молоке	200	4,08	3,55	17,56	119,0	№ 416
	Пряник	50	3,24	4,1	34,15	186,5	№431
Итого за полдник:		250	7,32	7,65	51,71	305,5	
	Ленивые вареники	150	22,24	15,54	23,0	327,0	№ 244
	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:		450	28,13	21,68	64,51	572,92	
Итого за день:		1890	70,35	55,59	266,13	1906,57	