



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

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

**МЕНЮ НА 14.01.2026г.
(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 (геркулес)	180	5,92	6,0	18,0	149,0	№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	9,37	13,97	52,41	369,0	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничный)	180	2,11	2,24	13,7	83,6	№86
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219,0	№315
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,40	22,35	№ 366
	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:		600	28,16	18,28	114,82	555,45	
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:		450	30,58	23,78	65,73	594,62	
Итого за день:		1800	74,31	61,08	280,86	1755,0	