



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

**МЕНЮ НА 14.08.2026г.  
(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 сыром                        | 60          | 6,68                 | 8,45         | 19,39         | 180,0                          | № 3         |
|                          | 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        |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                          | <b>520</b>  | <b>59,43</b>         | <b>13,57</b> | <b>56,18</b>  | <b>395,0</b>                   |             |
| Обед                     | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180         | 2,15                 | 2,27         | 13,72         | 83,8                           | № 88        |
|                          | Жаркое по-домашнему                      | 200         | 25,0                 | 6,79         | 20,0          | 240,0                          | № 292       |
|                          | Закуска из сельди                        | 25          | 4,25                 | 2,13         | -             | 36,0                           | № 8         |
|                          | 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       |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                          | <b>645</b>  | <b>362,8</b>         | <b>11,85</b> | <b>84,72</b>  | <b>590,3</b>                   |             |
| Полдник                  | Кефир                                    | 200         | 5,8                  | 5,0          | 8,0           | 100,0                          | № 420       |
|                          | Печенье овсяное                          | 50          | 31,0                 | 9,05         | 33,0          | 225,0                          | №430        |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                          | <b>250</b>  | <b>36,8</b>          | <b>14,05</b> | <b>43,0</b>   | <b>325,0</b>                   |             |
| Ужин                     | Омлет натуральный                        | 130         | 11,64                | 18,06        | 3,05          | 221,3                          | №75         |
|                          | Салат из моркови                         | 50          | 0,75                 | 0,057        | 7,0           | 31,38                          | №42         |
|                          | 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       |
| <b>Итого за ужин:</b>    |                                          | <b>450</b>  | <b>17,6</b>          | <b>21,36</b> | <b>46,89</b>  | <b>451,5</b>                   |             |
| <b>Итого за день:</b>    |                                          | <b>1865</b> | <b>476,63</b>        | <b>63,49</b> | <b>273,71</b> | <b>1761,8</b>                  |             |