



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

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 15

МЕНЮ НА 19.01.2026г.
(от 3-х до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Молочная каша «Дружба»	180	5,90	7,5	31,58	217,0	№56
	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:		520	14,38	16,13	70,9	483,5	
Обед	Борщ из свежей капусты	180	1,20	3,48	7,89	67,5	№63
	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,0	№261
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,40	22,35	№ 366
	Каша рассыпчатая пшениная	130	5,72	4,96	32,83	199,0	№ 330
	Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,60	3,12	41,8	№10
	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:		700	21,22	16,25	97,4	617,0	
Полдник	Какао на молоке	200	4,08	3,55	17,56	119,0	№ 416
	Печенье овсяное	50	31,0	9,05	33,0	225,0	№430
Итого за полдник:		250	35,0	12,6	50,56	344,0	
Ужин	Макароны отварные с сыром	150	11,17	10,28	31,78	264,0	№ 220
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,0	№227
	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:		460	21,51	15,66	71,58	514,2	
Итого за день:		1930	92,11	60,64	290,44	1958,7	