



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

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 15

МЕНЮ НА 21.01.2026г.
(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 (пшено)	180	6,0	5,48	18,1	146,8	№ 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	9,45	13,45	52,51	366,8	
Обед	Суп фасолевый	180	5,80	0,69	14,22	104,8	№93
	Тефтели мясные с рисом	70	12,44	9,24	12,56	183,0	№ 304
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,40	22,35	№ 366
	Каша рассыпчатая гречневая	130	8,60	6,09	38,64	243,7	№ 330
	Солёный помидор	50	0,66	0,06	0,96	9,6	№66
	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	32,38	16,80	122,21	771,6	
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	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	№75
	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	39,0	№ 57
	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	17,38	20,73	45,65	450,3	
Итого за день:		1900	65,37	56,03	268,27	1851,4	