



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

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

**МЕНЮ НА 29.01.2026г.  
(от 3-х до 7 лет)**

| Прием пищи               | Наименование блюда                                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
|                          |                                                      |             | Б                    | Ж            | У            |                                |             |
| Завтрак                  | Молочная пшеничная каша                              | 180         | 6,70                 | 7,26         | 31,72        | 219,5                          | №63         |
|                          | 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        |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                                      | <b>500</b>  | <b>7,78</b>          | <b>12,57</b> | <b>49,55</b> | <b>437,0</b>                   |             |
| Обед                     | Суп картофельный с консервированным зеленым горошком | 180         | 1,69                 | 2,80         | 9,8          | 71,12                          | № 24        |
|                          | Кнели куриные с рисом                                | 70          | 14,90                | 12,37        | 4,63         | 189,0                          | №329        |
|                          | Макароны отварные с маслом                           | 130         | 4,78                 | 3,91         | 22,92        | 146,0                          | №335        |
|                          | Салат из моркови                                     | 50          | 0,62                 | 0,048        | 5,80         | 26,15                          | №42         |
|                          | 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>680</b>  | <b>26,87</b>         | <b>19,78</b> | <b>94,15</b> | <b>662,77</b>                  |             |
| Полдник                  | Сок яблочный                                         | 200         | 1,0                  | -            | 20,2         | 84,5                           | № 418       |
|                          | Булочка домашняя                                     | 50          | 3,64                 | 6,26         | 26,96        | 179,0                          | №452        |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                                      | <b>250</b>  | <b>4,64</b>          | <b>6,26</b>  | <b>47,16</b> | <b>263,5</b>                   |             |
| Ужин                     | Суп молочный манный                                  | 200         | 5,48                 | 5,04         | 0,43         | 132,0                          | №99         |
|                          | 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>470</b>  | <b>10,72</b>         | <b>5,82</b>  | <b>39,95</b> | <b>319,2</b>                   |             |
| <b>Итого за день:</b>    |                                                      | <b>1900</b> | <b>50,0</b>          | <b>44,43</b> | <b>230,8</b> | <b>1782,47</b>                 |             |