



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

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

**МЕНЮ НА 30.01.2026г.
(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 макаронными изделиями	180	51,75	4,70	17,0	131,0	№ 100
	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
Итого за завтрак:		520	59,43	13,57	56,18	395,0	
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовый)	180	1,58	2,19	11,66	72,6	№ 86
	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
Итого за обед:		645	362,8	11,85	84,72	590,3	
Полдник	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	№ 420
	Печенье овсяное	50	31,0	9,05	33,0	225,0	№430
Итого за полдник:		250	36,8	14,05	43,0	325,0	
Ужин	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	№75
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	№3
	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	17,6	21,36	46,89	451,5	
Итого за день:		1865	476,63	63,49	273,71	1761,8	