

Согласовано

Заведующий ГБДОУ № 15

Т. Воронина

226

Утверждаю

Генеральный директор

Ляско М.З.

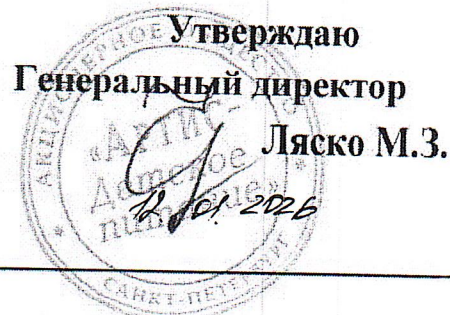
## МЕНЮ

от 3-7 лет (12 часов)



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,4	7,9	39,1	271,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>416</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,2</b>	<b>360,0</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	1,4	3,7	7,0	88,0
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	9,7	12,9	11,3	176,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,9	19,5	116,7
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,4</b>	<b>630,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	14,3	21,5	249,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	3,1	2,8	14,1	99,7
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16,2</b>	<b>18,0</b>	<b>78,3</b>	<b>540,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>54,0</b>	<b>234,9</b>	<b>1 620,0</b>



Согласовано  
Заведующий ГБОУ № 15

*Л.Т. Воронина*  
12.01.2026

Утверждаю  
Генеральный директор  
Ляско М.З.

**МЕНЮ**  
от 3-7 лет (12 часов)

2 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,2	5,0	28,6	214,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,2</b>	<b>360,0</b>
<b>II Завтрак</b>					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>105</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	5,0	3,3	61,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	4,5	3,5	12,1	110,3
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,6	7,5	21,3	139,0
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,0	4,0	24,9	138,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,4</b>	<b>630,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	7,1	11,6	36,9	278,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>16,2</b>	<b>18,0</b>	<b>78,3</b>	<b>540,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>54,0</b>	<b>234,9</b>	<b>1 620,0</b>

Согласовано

Заведующий ГБДОУ № 15



*Л.Т. Овчинкина*  
21.01.2026

**МЕНЮ**  
от 3-7 лет (12 часов)

Утверждаю  
Генеральный директор  
Ляско М.З.



**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,0	1,8	3,0	22,7
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,3	4,9	22,3	193,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0	82,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,3</b>	<b>360,0</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	1,0	2,6	3,9	41,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	1,4	2,1	13,2	66,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,5	11,8	20,3	230,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,0	3,7	29,2	175,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,3</b>	<b>630,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ( ПТИЦА)	200	9,3	13,6	25,3	285,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	5,5	4,3	38,7	190,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>16,2</b>	<b>18,1</b>	<b>78,3</b>	<b>540,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>54,1</b>	<b>234,9</b>	<b>1 620,0</b>



Согласовано



Заведующий ГБДОУ № 15

*Л. Т. Овчинникова*  
12.01.2026

**МЕНЮ**  
от 3-7 лет (12 часов)



Утверждаю  
Генеральный директор  
Ляско М.З.

*Л. М. Овчинникова*  
12.01.2026

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	40	4,0	5,0	15,5	102,0
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	4,1	4,8	25,7	199,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>11,3</b>	<b>12,6</b>	<b>54,8</b>	<b>378,0</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	50	0,8	2,9	4,0	45,6
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,4	5,0	11,1	112,3
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	6,4	8,6	15,4	158,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,9	19,5	116,7
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>18,4</b>	<b>20,4</b>	<b>88,8</b>	<b>612,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	60	5,1	4,6	0,3	63,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СМЕТАНОЙ	150	5,4	4,6	34,9	196,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,9	5,0	34,0	207,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>476</b>	<b>16,2</b>	<b>18,0</b>	<b>78,3</b>	<b>540,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>54,0</b>	<b>234,9</b>	<b>1 620,0</b>

Согласовано

Заведующий ГБДОУ № 15

Утверждаю

Генеральный директор

Ляско М.З.

МЕНЮ

от 3-7 лет (12 часов)

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И ДЖЕМОМ	40	3,1	3,0	15,4	74,7
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,2	8,6	21,2	214,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,3</b>	<b>360,0</b>
<b>II Завтрак</b>					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>105</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ФРИКАДЕЛЬКИ	200	4,6	6,6	26,5	165,0
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	7,5	12,7	15,4	137,9
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,8	0,1	8,4	87,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,3</b>	<b>630,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	10,2	11,2	14,9	206,7
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,6	6,2	22,0	148,7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>16,2</b>	<b>18,0</b>	<b>78,3</b>	<b>540,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>54,0</b>	<b>234,9</b>	<b>1 620,0</b>

Согласовано

Заведующий ГБДОУ № 15



*Л. Т. Оверина*

Утверждаю

Генеральный директор

Ляско М.З.



**МЕНЮ**  
от 3-7 лет (12 часов)

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4,2	5,0	28,6	214,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,2</b>	<b>360,0</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	0,1	4,5	41,3
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,6	5,7	30,6	179,1
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	14,3	21,5	249,5
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	16,0	66,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,4</b>	<b>630,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	150	1,5	0,1	11,0	35,2
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	5,9	12,8	36,0	293,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	8,1	43,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>16,2</b>	<b>18,0</b>	<b>78,3</b>	<b>540,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>54,0</b>	<b>234,9</b>	<b>1 620,0</b>

Согласовано

Заведующий ГБДОУ № 75

*Л.А. Смирнова*  
*12.01.2026*



Утверждаю

Генеральный директор

Ляско М.З.

**МЕНЮ**

от 3-7 лет (12 часов)

**8 день**

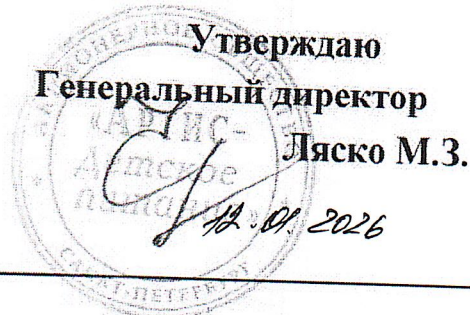
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	50	1,0	1,8	3,0	22,7
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,3	4,9	22,3	193,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,3	1,2	20,0	82,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,3</b>	<b>360,0</b>
<b>II Завтрак</b>					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>105</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,6	3,8	3,0	47,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	4,0	4,6	5,3	96,6
БЕФСТРОГАНОВ	70	6,4	8,4	7,0	102,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,6	3,2	26,0	145,0
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,3</b>	<b>630,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ( СЛАДКИМ)	150	7,1	11,6	36,9	278,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>16,2</b>	<b>18,0</b>	<b>78,3</b>	<b>540,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>54,0</b>	<b>234,9</b>	<b>1 620,0</b>

Согласовано

Заведующий ГБДОУ № 15

Утверждаю

Генеральный директор  
Ляско М.З.



**МЕНЮ**  
от 3-7 лет (12 часов)

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	4,2	10,0	69,0
КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	3,8	5,2	21,4	185,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>10,8</b>	<b>12,6</b>	<b>54,8</b>	<b>378,0</b>
<b>II Завтрак</b>					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,5	5,0	8,9	95,7
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	5,1	9,9	32,3	209,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	5,6	4,6	13,5	142,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,9	23,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>18,9</b>	<b>20,4</b>	<b>88,8</b>	<b>612,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	1,0	2,6	3,9	41,5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ( ПТИЦА)	200	9,3	13,6	25,3	285,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	75	4,3	1,5	29,6	84,5
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>16,2</b>	<b>18,1</b>	<b>78,3</b>	<b>540,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>54,1</b>	<b>234,0</b>	<b>1620,0</b>

Согласовано

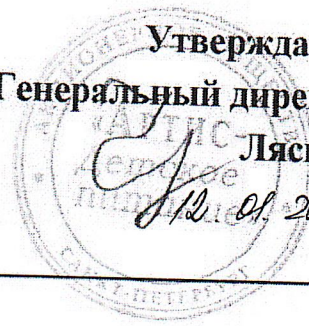
Заведующий ГБДОУ № 15



*Л.Т. Воробьева*  
2026

**МЕНЮ**  
от 3-7 лет (12 часов)

Утверждаю  
Генеральный директор  
Ляско М.З.



*Л.Т. Воробьева*  
2026

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,6	0,6	14,8	70,4
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,6	9,1	15,5	169,6
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,0	120,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,3</b>	<b>360,0</b>
<b>II Завтрак</b>					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>105</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	50	0,8	2,9	4,0	45,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	3,9	5,6	12,6	124,7
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,0	6,4	15,0	138,3
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	1,8	4,5	10,6	89,8
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	20,0	86,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,3</b>	<b>630,0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	10,4	14,3	26,5	251,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,2	3,3	32,3	160,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>16,2</b>	<b>18,0</b>	<b>78,3</b>	<b>540,0</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>48,6</b>	<b>54,0</b>	<b>234,9</b>	<b>1 620,0</b>