Согласовано
Заведующий ГБДОУ № 15

Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.

МЕНЮ
от 3-7 лет (12 часов)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день					
Завтрак					
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
Итого за прием пищи:	**416**	**10,8**	**12,0**	**52,2**	**360,0**
II Завтрак					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	**120**	**2,7**	**3,0**	**13,0**	**90,0**
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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
Итого за прием пищи:	**720**	**18,9**	**21,0**	**91,4**	**630,0**
Уплотненный полдник					
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
Итого за прием пищи:	**550**	**16,2**	**18,0**	**78,3**	**540,0**
Всего за день:		**48,6**	**54,0**	**234,9**	**1 620,0**

Согласовано
Заведующий ГБДОУ № 15
Т. Огорелкова
2026

Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.
12.01.2026

МЕНЮ
от 3-7 лет (12 часов)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
2 день					
Завтрак					
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
Итого за прием пищи:	**410**	**10,8**	**12,0**	**52,2**	**360,0**
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	**105**	**2,7**	**3,0**	**13,0**	**90,0**
Обед					
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
Итого за прием пищи:	**670**	**18,9**	**21,0**	**91,4**	**630,0**
Уплотненный полдник					
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
Итого за прием пищи:	**470**	**16,2**	**18,0**	**78,3**	**540,0**
Всего за день:		**48,6**	**54,0**	**234,9**	**1 620,0**

Согласовано
Заведующий ГБДОУ № 15
Т. Оборина
12.01.2026

Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.
12.01.2026

МЕНЮ
от 3-7 лет (12 часов)

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
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
Итого за прием пищи:	**410**	**10,8**	**12,0**	**52,3**	**360,0**
II Завтрак					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	**120**	**2,7**	**3,0**	**13,0**	**90,0**
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	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
Итого за прием пищи:	**670**	**18,9**	**21,0**	**91,3**	**630,0**
Уплотненный полдник					
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
Итого за прием пищи:	**470**	**16,2**	**18,1**	**78,3**	**540,0**
Всего за день:		**48,6**	**54,1**	**234,9**	**1 620,0**

Согласовано
Заведующий ГБДОУ № 15
Т. Ворсина
2026

Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.
12.01.2026

МЕНЮ
от 3-7 лет (12 часов)

4 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
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
Итого за прием пищи:	**410**	**10,8**	**12,0**	**52,3**	**360,0**
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	**105**	**2,7**	**3,0**	**13,0**	**90,0**
Обед					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,0	7,6	6,0	96,0
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,5	5,0	8,9	95,7
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	8,0	6,6	16,8	128,7
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	150	1,5	0,1	11,0	35,2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	11,0	88,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,3	17,0	81,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8
Итого за прием пищи:	**740**	**18,9**	**21,0**	**91,3**	**630,0**
Уплотненный полдник					
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	6,6	7,0	5,0	83,1
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	5,6	4,6	13,5	142,8
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,5	0,0	29,7	122,4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	8,1	43,0
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,6	6,2	22,0	148,7
Итого за прием пищи:	**520**	**16,2**	**18,0**	**78,3**	**540,0**
Всего за день:		**48,6**	**54,0**	**234,9**	**1 620,0**

Согласовано
Заведующий ГБДОУ № 15
12.01.2026

Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.
12.01.2026

МЕНЮ
от 3-7 лет (12 часов)

5 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
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
Итого за прием пищи:	**420**	**11,3**	**12,6**	**54,8**	**378,0**
II Завтрак					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	**120**	**2,7**	**3,0**	**13,0**	**90,0**
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	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
Итого за прием пищи:	**690**	**18,4**	**20,4**	**88,8**	**612,0**
Уплотненный полдник					
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 МАСЛОМ	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
Итого за прием пищи:	**476**	**16,2**	**18,0**	**78,3**	**540,0**
Всего за день:		**48,6**	**54,0**	**234,9**	**1 620,0**

Согласовано
Заведующий ГБДОУ № 115
А.Т. Оборина
12.01.2026

Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.
12.01.2026

МЕНЮ
от 3-7 лет (12 часов)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
6 день					
Завтрак					
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
Итого за прием пищи:	**520**	**10,8**	**12,0**	**52,3**	**360,0**
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	**105**	**2,7**	**3,0**	**13,0**	**90,0**
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И [illegible]	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
Итого за прием пищи:	**700**	**18,9**	**21,0**	**91,3**	**630,0**
Уплотненный полдник					
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
Итого за прием пищи:	**460**	**16,2**	**18,0**	**78,3**	**540,0**
Всего за день:		**48,6**	**54,0**	**234,9**	**1 620,0**

Согласовано
Заведующий ГБДОУ № 15
А.Т. Оборина
2026

Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.
12.01.2026

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	
Завтрак					
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
Итого за прием пищи:	**410**	**10,8**	**12,0**	**52,2**	**360,0**
II Завтрак					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	**120**	**2,7**	**3,0**	**13,0**	**90,0**
Обед					
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
Итого за прием пищи:	**670**	**18,9**	**21,0**	**91,4**	**630,0**
Уплотненный полдник					
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
Итого за прием пищи:	**560**	**16,2**	**18,0**	**78,3**	**540,0**
Всего за день:		**48,6**	**54,0**	**234,9**	**1 620,0**

Согласовано
Заведующий ГБДОУ № 15

Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.
12.01.2026

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	
Завтрак					
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
Итого за прием пищи:	**410**	**10,8**	**12,0**	**52,3**	**360,0**
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	**105**	**2,7**	**3,0**	**13,0**	**90,0**
Обед					
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
Итого за прием пищи:	**690**	**18,9**	**21,0**	**91,3**	**630,0**
Уплотненный полдник					
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
Итого за прием пищи:	**470**	**16,2**	**18,0**	**78,3**	**540,0**
Всего за день:		**48,6**	**54,0**	**234,9**	**1 620,0**

Согласовано
Заведующий ГБДОУ № 15
Т. Ю. Борисова
2026

Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.
12 01 2026

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	
Завтрак					
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
Итого за прием пищи:	**510**	**10,8**	**12,6**	**54,8**	**378,0**
II Завтрак					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	120	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	**120**	**2,7**	**3,0**	**13,0**	**90,0**
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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
Итого за прием пищи:	**700**	**18,9**	**20,4**	**88,8**	**612,0**
Уплотненный полдник					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	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
Итого за прием пищи:	**525**	**16,2**	**18,1**	**78,3**	**540,0**
Всего за день:		**48,6**	**54,1**	**234,9**	**1 620,0**

Согласовано
Заведующий ГБДОУ № 15
Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.
20.01.2026

МЕНЮ
от 3-7 лет (12 часов)

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
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
Итого за прием пищи:	**410**	**10,8**	**12,0**	**52,3**	**360,0**
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100/5	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	**105**	**2,7**	**3,0**	**13,0**	**90,0**
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	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
Итого за прием пищи:	**710**	**18,9**	**21,0**	**91,3**	**630,0**
Уплотненный полдник					
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
Итого за прием пищи:	**450**	**16,2**	**18,0**	**78,3**	**540,0**
Всего за день:		**48,6**	**54,0**	**234,9**	**1 620,0**