10 ноября

Согласовано
Заведующий ГБДОУ № 15
Т Юрина

Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.
12.01.2026

МЕНЮ
от 1-3 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	150	1,8	2,4	17,0	134,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0
Итого за прием пищи:	**360**	**8,4**	**9,4**	**40,6**	**280,0**
II Завтрак					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0
Итого за прием пищи:	**100**	**2,1**	**2,3**	**10,1**	**70,0**
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,3	0,1	2,5	33,0
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3,3	4,2	10,5	140,2
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	7,8	11,3	23,3	156,7
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:	**620**	**14,7**	**16,5**	**71,1**	**490,0**
Уплотненный полдник					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	3,3	0,9	0,2	16,3
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	110	1,1	0,1	2,6	11,8
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	20	1,4	0,2	8,5	40,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	5,9	12,8	36,0	293,3
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	5,9	16,9
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0,8	0,1	7,7	40,9
Итого за прием пищи:	**455**	**12,6**	**14,1**	**60,9**	**420,0**
Всего за день:		**37,8**	**42,3**	**182,7**	**1 260,0**