3 ноября

Согласовано
Заведующий ГБДОУ № 15
Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.
12.11.2026

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**