6 ноября

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 | 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 | 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 | 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** |