



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 15**

**МЕНЮ НА 22.04.2026г.  
(от 3-х до 7 лет)**

| Прием пищи               | Наименование блюда                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|                          |                                       |             | Б                    | Ж            | У             |                                |             |
| Завтрак                  | Суп молочный с крупой (геркулес)      | 180         | 5,92                 | 6,0          | 18,0          | 149,0                          | №101        |
|                          | Бутерброд с маслом                    | 40          | 2,45                 | 7,55         | 14,62         | 136,0                          | № 1         |
|                          | Чай с сахаром                         | 180         | 0,6                  | 0,02         | 9,99          | 40,0                           | № 411       |
| Второй завтрак           | Свежее яблоко                         | 100         | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 44,0                           | №403        |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                                       | <b>500</b>  | <b>9,37</b>          | <b>13,97</b> | <b>52,41</b>  | <b>369,0</b>                   |             |
| Обед                     | Суп картофельный с крупой (пшеничный) | 180         | 2,11                 | 2,24         | 13,7          | 83,6                           | №86         |
|                          | Голубцы ленивые                       | 160         | 14,12                | 9,04         | 20,26         | 219,0                          | №315        |
|                          | Соус томатный                         | 30          | 0,35                 | 1,26         | 2,40          | 22,35                          | № 366       |
|                          | Хлеб пшеничный                        | 40          | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 94,0                           | №508        |
|                          | Хлеб ржаной                           | 20          | 1,32                 | 0,24         | 6,68          | 34,8                           | №509        |
|                          | Компот из сухофруктов                 | 180         | 0,4                  | 0,018        | 25,0          | 101,7                          | № 394       |
| <b>Итого за обед:</b>    |                                       | <b>600</b>  | <b>28,16</b>         | <b>18,28</b> | <b>114,82</b> | <b>555,45</b>                  |             |
| Полдник                  | Кефир                                 | 200         | 5,8                  | 5,0          | 8,0           | 100,0                          | № 420       |
|                          | Зефир                                 | 50          | 0,40                 | 0,05         | 39,9          | 163,0                          | № 510       |
| <b>Итого за полдник:</b> |                                       | <b>250</b>  | <b>6,2</b>           | <b>5,05</b>  | <b>47,9</b>   | <b>263,0</b>                   |             |
| Ужин                     | Запеканка из творога                  | 150         | 24,70                | 17,64        | 24,22         | 348,7                          | №251        |
|                          | Соус сметанный                        | 50          | 0,63                 | 5,36         | 1,99          | 58,72                          | №385        |
|                          | Хлеб пшеничный                        | 40          | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 94,0                           | №508        |
|                          | Хлеб ржаной                           | 30          | 1,98                 | 0,36         | 10,0          | 52,2                           | №509        |
|                          | Чай с сахаром и лимоном               | 200         | 0,12                 | 0,02         | 10,20         | 41,0                           | № 412       |
| <b>Итого за ужин:</b>    |                                       | <b>450</b>  | <b>30,58</b>         | <b>23,78</b> | <b>65,73</b>  | <b>594,62</b>                  |             |
| <b>Итого за день:</b>    |                                       | <b>1800</b> | <b>74,31</b>         | <b>61,08</b> | <b>280,86</b> | <b>1755,0</b>                  |             |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетическая | № |
|------------|--------------------|-------------|----------------------|----------------|---|
|------------|--------------------|-------------|----------------------|----------------|---|