

Утверждено:
ИП Чернов К.А.

К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 3

Е.М. Блохина

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

12.01.2026 г.

дата:

день: шестой

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
6,97	7,66	18,63	182	макароны отварные с маслом, сахаром	130
2,5	3,94	28,9	127,6	бутерброд с повидлом 30/15	45
0,18	0	13,54	54,85	чай с сахаром	180
9,65	11,6	61,07	364,45	Итого	355

2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	Итого	100

Обед

0,43	1,82	2,5	28,17	свекла отварная с растительным маслом	30
1,58	2,1	10,8	69,75	суп картофельный с клецками	150
12,6	22,5	15,45	313,5	плов из птицы	150
0,05	0,03	17,28	83,7	кисель из яблок с витамином С	150
1,59	0,25	10,25	49	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
17,75	27,11	62,4	582,79	Итого	530

ПОЛДНИК

4,22	4,81	29,22	177	булочка "Российская"	60
2,22	2,17	11,93	60,75	чай с молоком	150
6,44	6,98	41,15	237,75	Итого	210
34,34	45,69	174,72	1230,99	Всего на день	1195