

Утверждено:
ИП Чернов К.А.

Чернов
К.А.Чернов
печать, подпись, расшифровка

Согласовано:
Заведующий МБДОУ № 3

Блохина
Е.М. Блохина
печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню
ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

дата: 13.01.2026 г.

день: седьмой

| Пищевая ценность | | | | Наименование блюда | Масса порции (г) |
|------------------|--------------|---------------|---------------|--|------------------|
| б | ж | у | ккал | | |
| Завтрак | | | | | |
| 3,64 | 7,65 | 23,865 | 179,3 | каша рисовая молочная жидкая с сахаром | 150 |
| 4,9 | 4,45 | 12,46 | 131,88 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 40 |
| 0,24 | 0,01 | 13,73 | 56,99 | чай с сахаром и лимоном | 180 |
| 8,78 | 12,11 | 50,055 | 368,17 | Итого | 370 |

2 ЗАВТАК

| | | | | | |
|------------|------------|------------|-----------|---------------|------------|
| 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | фрукты свежие | 100 |
| 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | Итого | 100 |

Обед

| | | | | | |
|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------|
| 0,42 | 1,077 | 0,42 | 19,8 | морковь припущенная | 30 |
| 1,5 | 5,12 | 8,16 | 84,6 | борщ с капустой и картофелем со смет | 150 |
| 7,95 | 7,2 | 8 | 130,5 | котлеты биточки, шницели | 50 |
| 2,76 | 8,13 | 16,07 | 153,57 | Пюре картофельное | 110 |
| 0,12 | 0,12 | 20,91 | 85,95 | компот из свежих плодов с витамином | 150 |
| 1,59 | 0,25 | 10,25 | 49 | хлеб ржаной | 25 |
| 1,5 | 0,41 | 6,12 | 38,67 | хлеб пшеничный | 25 |
| 15,84 | 22,307 | 69,93 | 562,09 | Итого | 540 |

ПОЛДНИК

| | | | | | |
|--------------|---------------|----------------|----------------|--|-------------|
| 13,5 | 24,51 | 31,71 | 369,05 | запеканка из творога с соусом молочным сладким | 100/30 |
| 4,2 | 4,8 | 6,15 | 87,75 | кисломолочный продукт кефир | 150 |
| 17,7 | 29,31 | 37,86 | 456,8 | Итого | 280 |
| 42,72 | 64,127 | 167,645 | 1434,06 | Всего на день | 1290 |