



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

15.01.2026 г.

дата:

день: девятый

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
5,94	10,58	19,02	235,12	каша жидкая молочная овсяная	150
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
8,62	14,52	61,46	417,57	Итого	375

2 ЗАВТАК

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

Обед

0,42	0,018	2,04	37,2	винегрет	30
1,21	3,05	7,18	64,35	рассольник ленинградский	150
9,2	11,9	12,4	190,12	Зразы рубленые	50
2,64	6,6	26,18	146,63	рис припущенный	110
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
16,61	22,258	81,45	609,67	Итого	540

ПОЛДНИК

10,97	6,61	31,08	230,15	Лапшевник со сметаной 100/20	120
2,66	2,6	14,31	60,75	чай с молоком	150
13,63	9,21	45,39	290,9	Итого	270
39,26	46,388	198,1	1365,14	Всего на день	1 285