

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

Ясли от 1-3 лет

19.01.2026 г.

день: первый

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
2,78	4,32	19,18	92,8	омлет натуральный	90
0,48	1,88	3,08	31,20	Икра кабачковая	40
4,9	4,45	12,46	131,88	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40
0,18	0	13,54	54,85	чай с сахаром	180
<b>8,34</b>	<b>10,65</b>	<b>48,26</b>	<b>310,73</b>	Итого	<b>350</b>

### 2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	Итого	<b>100</b>

### Обед

0,24	0,03	0,51	3	огурцы соленые	30
3,29	3,16	9,92	88,95	суп картофельный с бобовыми (горох)	150
7,45	5,7	6,45	107,5	фрикадельки куриные	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
1,27	0,2	8,2	39,2	хлеб ржаной	20
1,2	0,33	4,9	30,94	хлеб пшеничный	20
<b>16,33</b>	<b>17,67</b>	<b>66,96</b>	<b>509,11</b>	Итого	<b>530</b>

### ПОЛДНИК

4,98	2,37	36,3	188,73	Сдоба обыкновенная	70
3,49	2,7	9,49	75,3	какао с молоком	150
<b>8,47</b>	<b>5,07</b>	<b>45,79</b>	<b>264,03</b>	Итого	<b>220</b>
<b>33,64</b>	<b>33,39</b>	<b>171,11</b>	<b>1129,87</b>	Всего на день	<b>1200</b>