


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

21.01.2026 г.

день: третий

дата:

| Пищевая ценность | | | | Наименование блюда | Масса порции (г) |
|------------------|--------------|--------------|---------------|---|------------------|
| б | ж | у | ккал | | |
| Завтрак | | | | | |
| 6,6 | 6,84 | 26,49 | 195,6 | каша жидкая молочная из гречневой крупы | 150 |
| 2,5 | 3,94 | 28,9 | 127,6 | бутерброд с повидлом 30/15 | 45 |
| 4,19 | 3,24 | 11,39 | 90,36 | какао с молоком | 180 |
| 13,29 | 14,02 | 66,78 | 413,56 | Итого | 375 |

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 |
| 2,03 | 1,95 | 14,18 | 83,25 | суп картофельный с макаронными изделиями | 150 |
| 9,5 | 14,07 | 32,67 | 283,9 | голубцы с мясом (ленивые) | 150 |
| 0,05 | 0,03 | 17,28 | 83,7 | кисель из яблок с витамином С | 150 |
| 1,27 | 0,2 | 8,2 | 39,2 | хлеб ржаной | 20 |
| 1,2 | 0,33 | 4,9 | 30,94 | хлеб пшеничный | 20 |
| 14,48 | 18,4 | 79,73 | 549,16 | Итого | 520 |

ПОЛДНИК

| | | | | | |
|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------------|-------------|
| 4,2 | 4,8 | 6,15 | 87,75 | кисломолочный продукт | 150 |
| 6,7 | 9,22 | 24 | 195,8 | Ватрушка с повидлом | 75 |
| 10,9 | 14,02 | 30,15 | 283,55 | Итого | 225 |
| 39,17 | 46,44 | 186,76 | 1292,27 | Всего на день | 1220 |