

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

22.01.2026 г.

день: четвертый

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
5,4	9,3	17,3	203,6	каша жидкая молочная овсяная	150
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
10,48	13,75	43,3	390,33	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	1,19	2,36	21,99	икра свекольная	30
1,35	3,58	6,15	63,3	Щи из свежей капусты с картофелем и	155
2,31	4,95	16,06	119,9	Картофель отварной	110
7,31	3,43	5,65	80,53	Котлета рыбная	50
0,41	1,04	1,42	105,24	соус сметанный с томатом	30
0,12	0,12	20,91	85,95	компот из свежих плодов с витамином	150
1,59	0,25	10,25	49	хлеб ржаной	20
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	20
15,01	14,97	68,92	564,58	Итого	565

ПОЛДНИК

8,78	8,69	54,07	329,54	оладьи с повидлом	125
4,57	4,07	7,55	85	молоко кипяченое	150
13,35	12,76	61,62	414,54	Итого	275
39,24	41,88	183,64	1416,45	Всего на день	1310