

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: 23.01.2026 г.

день: пятый

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
4,22	4,99	12,9	203,6	каша жидкая молочная пшенная	150
2,07	6,56	13,03	119	бутерброд с маслом 30/5	35
3,86	2,93	11,33	86	кофейный напиток с молоком	180
10,15	14,48	37,26	408,6	Итого	365

2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	Итого	100

Обед

0,4	1	2,1	18,8	Капуста тушеная	30
1,5	1,8	10,98	67,8	суп картофельный с крупой	150
3,82	4,05	21,32	137	макароны отварные с маслом	110
8,69	5,7	6,45	107,3	Тефтели	50
0,41	1,05	1,42	16,76	соус сметанный	20
0,5	0,07	24	99,6	компот из смеси сухофруктов с витами	150
1,59	0,25	10,25	49	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
18,41	14,33	82,64	534,93	Итого	560

ПОЛДНИК

14,83	11,05	24,9	258,05	вареники ленивые с маслом и сахаром	110/5/10
0,15	0,01	11,24	45,7	чай с сахаром	150
14,98	11,06	36,14	303,75	Итого	275
44,04	39,87	166,14	1293,28	Всего на день	1300