

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

26.01.2026 г.

дата:

день: шестой

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
6,97	7,66	18,63	182	макароны отварные с маслом, сахаром	130
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
9,65	11,6	61,07	364,45	Итого	355

**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
1,58	2,1	10,8	69,75	суп картофельный с клецками	150
12,6	22,5	15,45	313,5	плов из птицы	150
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
17,75	27,11	62,4	582,79	Итого	530

**ПОЛДНИК**

4,22	4,81	29,22	177	булочка "Российская"	60
2,22	2,17	11,93	60,75	чай с молоком	150
6,44	6,98	41,15	237,75	Итого	210
34,34	45,69	174,72	1230,99	Всего на день	1195