



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

28.01.2026 г.

день: восьмой

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
4,5	6,13	21,98	179,3	каша жидкая молочная из манной крупы	150
3,12	7,57	19,81	160,1	бутерброд с маслом 30/10	40
2,84	2,41	14,35	90,54	кофейный напиток с молоком	180
<b>10,46</b>	<b>16,11</b>	<b>56,14</b>	<b>429,94</b>	Итого	<b>370</b>

### 2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	42,4	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	42,4	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
6,4	4,52	2,22	82,5	Запеканка из печени с рисом	50
6,08	6,56	27,4	192,5	Каша гречневая	110
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
<b>18,25</b>	<b>17,63</b>	<b>79,92</b>	<b>564,32</b>	Итого	<b>565</b>

### ПОЛДНИК

4,32	1,76	41,67	201	пирожок с повидлом	75
4,57	4,07	7,55	85	молоко кипяченое	150
<b>8,89</b>	<b>5,83</b>	<b>49,22</b>	<b>286</b>	Итого	<b>225</b>
<b>38,1</b>	<b>39,57</b>	<b>195,38</b>	<b>1322,66</b>	<b>Всего на день</b>	<b>1260</b>