



К.А.Чернов  
печать, подпись, расшифровка



**Ежедневное меню**  
ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

29.01.2026 г.

дата:

день: девятый

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
5,94	10,58	19,02	235,12	каша жидкая молочная овсяная	150
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
<b>8,62</b>	<b>14,52</b>	<b>61,46</b>	<b>417,57</b>	<b>Итого</b>	<b>375</b>

**2 ЗАВТАК**

0,4	0,4	9,8	47	фрукты свежие	100
<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>Итого</b>	<b>100</b>

**Обед**

0,42	0,018	2,04	37,2	винегрет	30
1,21	3,05	7,18	64,35	рассольник ленинградский	150
9,2	11,9	12,4	190,12	Зразы рубленые	50
2,64	6,6	26,18	146,63	рис припущенный	110
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
<b>16,61</b>	<b>22,258</b>	<b>81,45</b>	<b>609,67</b>	<b>Итого</b>	<b>540</b>

**ПОЛДНИК**

10,97	6,61	31,08	230,15	Лапшевник со сметаной 100/20	120
2,66	2,6	14,31	60,75	чай с молоком	150
<b>13,63</b>	<b>9,21</b>	<b>45,39</b>	<b>290,9</b>	<b>Итого</b>	<b>270</b>
<b>39,26</b>	<b>46,388</b>	<b>198,1</b>	<b>1365,14</b>	<b>Всего на день</b>	<b>1 285</b>