

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

05.02.2026 г.

день: четвертый

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
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
<b>10,48</b>	<b>13,75</b>	<b>43,3</b>	<b>390,33</b>	Итого	<b>370</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>	Итого	<b>100</b>

### 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
<b>15,01</b>	<b>14,97</b>	<b>68,92</b>	<b>564,58</b>	Итого	<b>565</b>

### 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
<b>39,24</b>	<b>41,88</b>	<b>183,64</b>	<b>1416,45</b>	Всего на день	<b>1310</b>