



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

13.02.2026 г.

дата:

день: десятый

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
6,6	6,84	26,49	195,6	каша жидкая молочная из гречневой крупы	150
2,32	3,865	14,825	103,55	бутерброд с маслом 30/5	35
0,24	0,01	13,73	56,99	чай с сахаром и лимоном	180
9,16	10,715	55,045	356,14	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
6,2	5,4	8,01	122	тефтели рыбные	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
1,27	0,2	8,2	39,2	хлеб ржаной	20
1,2	0,33	4,9	30,94	хлеб пшеничный	20
14,92	13,94	77,84	606,93	Итого	560

ПОЛДНИК

4,05	3,26	35,5	121,5	Кондитерское изделие	50
3,49	2,7	9,49	75,3	какао с молоком	150
7,54	5,96	44,99	196,8	Итого	200
32,12	30,615	187,975	1205,87	Всего на день	1225