

Утверждено:
ИП Чернов К.А.

Чернов

К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:
Заведующий МБДОУ № 3

Блохина

Е.М. Блохина

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

20.02.2026 г.

день: пятый

дата:

| Пищевая ценность | | | | Наименование блюда | Масса порции (г) |
|------------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------|------------------|
| б | ж | у | ккал | | |
| Завтрак | | | | | |
| 4,22 | 4,99 | 12,9 | 203,6 | каша жидкая молочная пшенная | 150 |
| 2,07 | 6,56 | 13,03 | 119 | бутерброд с маслом 30/5 | 35 |
| 3,86 | 2,93 | 11,33 | 86 | кофейный напиток с молоком | 180 |
| 10,15 | 14,48 | 37,26 | 408,6 | 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 |
| 8,69 | 5,7 | 6,45 | 107,3 | Тефтели | 50 |
| 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 |
| 18,41 | 14,33 | 82,64 | 534,93 | Итого | 560 |

ПОЛДНИК

| | | | | | |
|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------------------|-------------|
| 14,83 | 11,05 | 24,9 | 258,05 | вареники ленивые с маслом и сахаром | 110/5/10 |
| 0,15 | 0,01 | 11,24 | 45,7 | чай с сахаром | 150 |
| 14,98 | 11,06 | 36,14 | 303,75 | Итого | 275 |
| 44,04 | 39,87 | 166,14 | 1293,28 | Всего на день | 1300 |