



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

26.02.2026 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> |