

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

Ясли от 1-3 лет

16.03.2026 г.

день: первый

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
2,78	4,32	19,18	92,8	омлет натуральный	90
0,48	1,88	3,08	31,20	Икра кабачковая	40
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
8,34	10,65	48,26	310,73	Итого	350

2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	Итого	100

Обед

0,24	0,03	0,51	3	огурцы соленые	30
3,29	3,16	9,92	88,95	суп картофельный с бобовыми (горох)	150
7,45	5,7	6,45	107,5	фрикадельки куриные	50
2,76	8,13	16,07	153,57	Пюре картофельное	110
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
16,33	17,67	66,96	509,11	Итого	530

ПОЛДНИК

4,98	2,37	36,3	188,73	Сдоба обыкновенная	70
3,49	2,7	9,49	75,3	какао с молоком	150
8,47	5,07	45,79	264,03	Итого	220
33,64	33,39	171,11	1129,87	Всего на день	1200