

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

18.03.2026 г.

день: третий

дата:

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
2,5	3,94	28,9	127,6	бутерброд с повидлом 30/15	45
4,19	3,24	11,39	90,36	какао с молоком	180
13,29	14,02	66,78	413,56	Итого	375

2 ЗАВТАК

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

Обед

0,43	1,82	2,5	28,17	свекла отварная с растительным маслом	30
2,03	1,95	14,18	83,25	суп картофельный с макаронными изделиями	150
9,5	14,07	32,67	283,9	голубцы с мясом (ленивые)	150
0,05	0,03	17,28	83,7	кисель из яблок с витамином С	150
1,27	0,2	8,2	39,2	хлеб ржаной	20
1,2	0,33	4,9	30,94	хлеб пшеничный	20
14,48	18,4	79,73	549,16	Итого	520

ПОЛДНИК

4,2	4,8	6,15	87,75	кисломолочный продукт	150
6,7	9,22	24	195,8	Ватрушка с повидлом	75
10,9	14,02	30,15	283,55	Итого	225
39,17	46,44	186,76	1292,27	Всего на день	1220