

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

24.03.2026 г.

день: седьмой

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
3,64	7,65	23,865	179,3	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	150
4,9	4,45	12,46	131,88	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40
0,24	0,01	13,73	56,99	чай с сахаром и лимоном	180
<b>8,78</b>	<b>12,11</b>	<b>50,055</b>	<b>368,17</b>	Итого	<b>370</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>	Итого	<b>100</b>

### Обед

0,42	1,077	0,42	19,8	морковь припущенная	30
1,5	5,12	8,16	84,6	борщ с капустой и картофелем со смет	150
7,95	7,2	8	130,5	котлеты биточки, шницели	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
1,59	0,25	10,25	49	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
<b>15,84</b>	<b>22,307</b>	<b>69,93</b>	<b>562,09</b>	Итого	<b>540</b>

### ПОЛДНИК

13,5	24,51	31,71	369,05	запеканка из творога с соусом молочным сладким	100/30
4,2	4,8	6,15	87,75	кисломолочный продукт кефир	150
17,7	29,31	37,86	456,8	Итого	<b>280</b>
<b>42,72</b>	<b>64,127</b>	<b>167,645</b>	<b>1434,06</b>	Всего на день	<b>1290</b>