



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

25.03.2026 г.

день: восьмой

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
4,5	6,13	21,98	179,3	каша жидкая молочная из манной крупы	150
3,12	7,57	19,81	160,1	бутерброд с маслом 30/10	40
2,84	2,41	14,35	90,54	кофейный напиток с молоком	180
10,46	16,11	56,14	429,94	Итого	370

2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	42,4	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	42,4	Итого	100

Обед

0,42	1,19	2,36	21,99	икра свекольная	30
1,35	3,58	6,15	63,3	щи из свежей капусты с картофелем и	155
6,4	4,52	2,22	82,5	Запеканка из печени с рисом	50
6,08	6,56	27,4	192,5	Каша гречневая	110
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
18,25	17,63	79,92	564,32	Итого	565

ПОЛДНИК

4,32	1,76	41,67	201	пирожок с повидлом	75
4,57	4,07	7,55	85	молоко кипяченое	150
8,89	5,83	49,22	286	Итого	225
38,1	39,57	195,38	1322,66	Всего на день	1260