

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

31.03.2026 г.

Дата:

День: вторник

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
4,2	4,74	14,82	84,6	суп молочный с макаронными изделиями	150
2,07	6,56	13,03	119	бутерброд с маслом	35
0,24	0,01	13,73	56,99	чай с сахаром и лимоном	180
6,51	11,31	41,58	260,59	Итого	365

2 ЗАВТАК

0,4	0,4	9,8	47	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	Итого	100

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	155
10,1	12,45	6,4	177	котлеты рубленные из птицы	50
2,64	6,6	26,18	146,63	рис припущенный	110
0,28	0,99	1,17	14,82	соус сметанный	20
0,5	0,07	24	99,6	Компот из смеси сухофруктов с витами	150
1,27	0,2	8,2	39,2	хлеб ржаной	20
1,2	0,33	4,9	30,94	хлеб пшеничный	20
17,91	26,837	79,43	612,59	Итого	555

ПОЛДНИК

3,65	5,25	24,8	158	ватрушка с творогом	75
2,66	2,6	14,31	60,75	чай с молоком	150
6,31	7,85	39,11	218,75	Итого	225
31,13	46,397	169,92	1138,93	Всего на день	1290