



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

10.04.2026 г.

дата:

день: десятый

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
6,6	6,84	26,49	195,6	каша жидкая молочная из гречневой крупы	150
2,32	3,865	14,825	103,55	бутерброд с маслом 30/5	35
0,24	0,01	13,73	56,99	чай с сахаром и лимоном	180
<b>9,16</b>	<b>10,715</b>	<b>55,045</b>	<b>356,14</b>	<b>Итого</b>	<b>365</b>

**2 ЗАВТАК**

0,5	0	10,1	46	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	<b>Итого</b>	<b>100</b>

**Обед**

0,4	1	2,1	18,8	Капуста тушеная	30
1,5	1,8	10,98	67,8	суп картофельный с крупой	150
3,82	4,05	21,32	137	макароны отварные с маслом	110
6,2	5,4	8,01	122	тефтели рыбные	50
0,41	1,04	1,42	105,24	соус сметанный с томатом	30
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
<b>14,92</b>	<b>13,94</b>	<b>77,84</b>	<b>606,93</b>	<b>Итого</b>	<b>560</b>

**ПОЛДНИК**

4,05	3,26	35,5	121,5	Кондитерское изделие	50
3,49	2,7	9,49	75,3	какао с молоком	150
<b>7,54</b>	<b>5,96</b>	<b>44,99</b>	<b>196,8</b>	<b>Итого</b>	<b>200</b>
<b>32,12</b>	<b>30,615</b>	<b>187,975</b>	<b>1205,87</b>	<b>Всего на день</b>	<b>1225</b>