

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

15.04.2026 г.

день: третий

дата:

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

### 2 ЗАВТАК

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

### 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
<b>14,48</b>	<b>18,4</b>	<b>79,73</b>	<b>549,16</b>	Итого	<b>520</b>

### 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
<b>39,17</b>	<b>46,44</b>	<b>186,76</b>	<b>1292,27</b>	Всего на день	<b>1220</b>