

Утверждено:

ИП Чернов К.А.

К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 3

Е.М. Блохина

печать, подпись, расшифровка



### Ежедневное меню

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: четвертый

30.04.2026 г.

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
5,4	9,3	17,3	203,6	каша жидкая молочная овсяная	150
4,12	3,34	7,35	82,41	Бутерброд с сыром 30/10	40
0,5	0,01	11,24	45	чай с сахаром	160
<b>10,02</b>	<b>12,65</b>	<b>35,89</b>	<b>331,01</b>	Итого	<b>350</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	1,19	2,36	21,99	икра свекольная	30
1,35	3,58	6,15	63,3	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155
2,31	4,95	16,06	119,9	Картофель отварной	110
7,31	3,43	5,65	80,53	Котлета рыбная	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 С	150
1,59	0,25	10,25	49	хлеб ржаной	20
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	20
<b>15,01</b>	<b>14,97</b>	<b>68,92</b>	<b>564,58</b>	Итого	<b>565</b>

#### ПОЛДНИК

8,78	8,69	54,07	329,54	оладьи с повидлом	100
4,57	4,07	7,55	85	молоко кипяченое	150
13,35	12,76	61,62	414,54	Итого	250
<b>38,78</b>	<b>40,78</b>	<b>176,23</b>	<b>1357,13</b>	Всего на день	<b>1265</b>