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 **14.05.2026 г.** дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
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
10,02	**12,65**	**35,89**	**331,01**	Итого	**350**
2 ЗАВТАК					
0,4	0,4	9,8	47	фрукты свежие	100
0,4	**0,4**	**9,8**	**47**	Итого	**100**
Обед					
0,42	1,19	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
15,01	**14,97**	**68,92**	**564,58**	Итого	**565**
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
38,78	**40,78**	**176,23**	**1357,13**	**Всего на день**	**1265**