

Утверждено:
ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 3Г.Шахты

Е.М. Блохина

печать, подпись, расшифровка



Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

02.06.2026 г.

день: седьмой

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
3,64	7,65	23,865	179,3	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	155
2,36	7,49	14,89	136,6	бутерброд с маслом 30/10	40
0,16	0	12,02	48,75	чай с сахаром	160
6,16	15,14	50,775	364,65	Итого	355

2 ЗАВТАК

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

Обед

0,24	0,03	0,84	4,5	овощи по сезону	30
3,46	4,22	7,16	84,44	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной на курином бульоне)	155
6,6	8,37	8,51	135,8	котлеты биточки, шницели	50
2,49	3,15	17,4	107,99	Пюре картофельное	110
0,12	0,12	20,91	85,95	компот из свежих плодов с витамином	150
1,59	0,25	10,25	49	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
16	16,55	71,19	506,35	Итого	545

ПОЛДНИК

20,74	9,06	23,07	243,2	запеканка из творога (соус молочным сладким 100/30)	130
4,35	3,75	6,00	75,00	кисломолочный продукт	150
25,09	12,81	29,07	318,2	Итого	280
47,65	44,9	160,835	1236,2	Всего на день	1280