

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

04.06.2026 г.

день: девятый

| Пищевая ценность | | | | Наименование блюда | Масса порции (г) |
|------------------|------------|--------------|---------------|------------------------------|------------------|
| б | ж | у | ккал | | |
| Завтрак | | | | | |
| 5,1 | 5,6 | 18,5 | 144,5 | каша жидкая молочная овсяная | 150 |
| 2,4 | 0,3 | 28,38 | 127,82 | бутерброд с повидлом 30/15 | 45 |
| 0,24 | 0 | 13,68 | 56,84 | чай с лимоном | 180 |
| 7,74 | 5,9 | 60,56 | 329,16 | Итого | 375 |

2 ЗАВТАК

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

Обед

| | | | | | |
|---------------|--------------|-------------|---------------|--|------------|
| 0,22 | 1,83 | 0,71 | 20,17 | Салат из свежих огурцов | 30 |
| 3,83 | 2,09 | 13,54 | 89,7 | суп картофельный с макаронными изделиями(на курином бульоне) | 150 |
| 6,6 | 8,37 | 8,51 | 135,8 | Зразы рубленые | 50 |
| 2,71 | 3,52 | 26,77 | 149,23 | рис припущенный | 110 |
| 0,078 | 0 | 21,8 | 87,52 | кисель из яблок с витамином С | 150 |
| 1,59 | 0,25 | 10,25 | 49 | хлеб ржаной | 25 |
| 1,5 | 0,41 | 6,12 | 38,67 | хлеб пшеничный | 25 |
| 16,528 | 16,47 | 87,7 | 570,09 | Итого | 540 |

ПОЛДНИК

| | | | | | |
|--------------|--------------|---------------|-----------------|------------------------------------|--------------|
| 9,4 | 5,96 | 26,55 | 199,65 | Лапшевник с творогом(со сметаной) | 130 |
| 1,45 | 1,25 | 17,34 | 87,00 | чай с молоком | 150 |
| 10,85 | 7,21 | 43,89 | 286,65 | Итого | 280 |
| 35,52 | 29,98 | 201,95 | 1 232,90 | Всего на день | 1 295 |