

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

05.06.2026 г.

день: десятый

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
6,47	6,49	29,5	193,16	каша жидкая молочная из гречневой крупы	150
2,32	3,865	14,825	103,55	бутерброд с маслом 30/5	35
0,18	0	13,53	54,85	чай с сахаром	180
8,97	10,355	57,855	351,56	Итого	365

2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	Итого	100

Обед

0,27	1,41	1,78	20,88	икра кабачковая	30
3,7	3,43	8,44	79,46	суп картофельный с крупой	150
3,94	3,58	24,01	144,28	макароны изделия отварные с маслом	110
6,2	4,3	6,4	92	тефтели рыбные	50
0,45	1,48	2,1	24,03	соус сметанный с томатом	30
0,12	0,12	20,91	85,95	компот из свежих плодов с витамином	150
1,27	0,2	8,2	39,2	хлеб ржаной	20
1,2	0,33	4,9	30,94	хлеб пшеничный	20
17,15	14,85	76,74	516,74	Итого	560

ПОЛДНИК

4,05	3,26	35,5	121,5	Кондитерское изделие	50
3,06	2,66	13,18	89,16	какао с молоком	150
7,11	5,92	48,68	210,66	Итого	200
33,73	31,125	193,375	1124,96	Всего на день	1225