



Утверждаю:  
И.П. Косолапов М.А.  
М.А. Косолапова  
Максим  
Анатолевич



Согласовано:  
Заведующий МБДОУ № 31: Шахмат  
Маслова

### Ежедневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях на " " 2026г.  
Ясли 1,5-3 года 7 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
2,14	3,63	21,82	127,07	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	155
4,73	6,24	11,66	117,58	Бутерброд с сыром	40
0,11	0,02	12,33	50,27	Чай с лимоном	180
<b>6,98</b>	<b>9,89</b>	<b>45,81</b>	<b>294,92</b>	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>375</b>
<b>Завтрак 2</b>					
0,50	0,00	10,10	42,22	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100
<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
0,46	1,52	2,82	26,85	Салат из белокачанной капусты	30
3,48	5,32	8,20	94,81	Борщ с капустой и картофелем	150
0,14	0,50	0,20	5,95	Сметана	5
6,14	15,12	9,40	195,17	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50
2,37	3,92	15,85	108,44	Картофельное пюре (с маслом)	110
1,98	0,25	0,52	58,45	Хлеб пшеничный	25
1,40	0,28	0,60	57,47	Хлеб ржано-пшеничный	25
0,12	0,12	14,91	59,58	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150
<b>16,09</b>	<b>27,03</b>	<b>52,5</b>	<b>606,72</b>	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>545</b>
<b>Полдник</b>					
4,02	1,34	29,13	146,95	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)	75
4,35	3,75	6,3	81	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150
<b>8,37</b>	<b>5,09</b>	<b>35,43</b>	<b>227,95</b>	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>225</b>
<b>31,94</b>	<b>42,01</b>	<b>143,84</b>	<b>1171,81</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1245,00</b>

Сад 3-7 лет 7 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
2,55	4,33	26,05	151,66	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	185
4,73	6,24	11,66	117,58	Бутерброд с сыром	40
0,11	0,02	12,33	50,27	Чай с лимоном	180
<b>7,39</b>	<b>10,59</b>	<b>50,04</b>	<b>319,51</b>	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>405</b>
<b>Завтрак 2</b>					
0,50	0,00	10,10	42,22	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100
<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
0,77	2,54	4,70	44,74	Салат из белокачанной капусты	50
4,18	6,39	9,85	113,78	Борщ с капустой и картофелем	180
0,14	0,50	0,20	5,95	Сметана	5
8,60	21,18	13,16	273,24	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	70
2,80	4,63	18,73	128,15	Картофельное пюре (с маслом)	130
2,37	0,30	0,63	70,14	Хлеб пшеничный	30
1,68	0,33	0,72	68,97	Хлеб ржано-пшеничный	30
0,14	0,14	17,89	71,50	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180
<b>20,68</b>	<b>36,01</b>	<b>65,88</b>	<b>776,47</b>	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>675</b>
<b>Полдник</b>					
4,02	1,34	29,13	146,95	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)	75
5,8	5	8,4	108	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200
<b>9,82</b>	<b>6,34</b>	<b>37,53</b>	<b>254,95</b>	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>275</b>
<b>38,39</b>	<b>52,94</b>	<b>163,55</b>	<b>1393,15</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1455,00</b>