

Утверждаю:

ИП Косолапов М.А.

ИП Косолапов
Максим
Анатольевич

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 1491

Маша
В.И. Косолапов

Ежедневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях на " " 2026г.
Если 1-3 года 8 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
2,70	4,12	22,34	135,60	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	150
2,50	6,45	14,66	120,68	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40
2,20	2,38	17,59	98,14	Кофейный напиток с молоком	180
7,40	12,95	54,59	354,42	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	370
Завтрак 2					
0,40	0,40	9,80	47,00	Флоды или ягоды свежие	100
0,40	0,40	9,80	47,00	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100
Обед					
1,68	0,33	0,72	68,97	Хлеб ржано-пшеничный	30
3,42	5,34	5,85	85,65	Щи из свежей капусты с картофелем	150
0,14	0,50	0,20	5,95	Сметана	5
5,66	14,84	1,86	164,04	Гуляш	50
2,75	2,75	28,56	150,00	Рис припущенный	110
0,04	0,00	14,15	53,82	Компот из смеси сухофруктов	150
2,37	0,30	0,63	70,14	Хлеб пшеничный	30
1,99	1,33	5,97	42,94	Салат из свеклы с зеленым горошком	30
18,05	25,39	57,94	641,51	ИТОГО ЗА ОБЕД	555
Полдник					
0,39	0,88	2,7	20,16	Соус молочный (сладкий)	20
16,1	9,44	17,47	217,58	Запеканка из творога	100
4,35	4,8	7,05	90	Молоко кипяченое	150
20,84	15,12	27,22	327,74	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270
46,69	53,86	149,55	1370,67	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1295,00

Сад 3-7 лет 8 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	*ж	у	ккал		
Завтрак					
3,24	4,95	26,80	162,72	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	180
2,50	6,45	14,66	120,68	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40
2,44	2,64	19,54	109,04	Кофейный напиток с молоком	200
8,18	14,04	61,00	392,44	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420
Завтрак 2					
0,40	0,40	9,80	47,00	Флоды или ягоды свежие	100
0,40	0,40	9,80	47,00	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100
Обед					
1,68	0,33	0,72	68,97	Хлеб ржано-пшеничный	30
4,10	6,41	7,02	102,78	Щи из свежей капусты с картофелем	180
0,14	0,50	0,20	5,95	Сметана	5
7,92	20,78	2,60	229,65	Гуляш	70
3,25	3,25	33,75	177,27	Рис припущенный	130
0,05	0,00	16,97	64,58	Компот из смеси сухофруктов	180
2,37	0,30	0,63	70,14	Хлеб пшеничный	30
3,32	2,21	9,95	71,57	Салат из свеклы с зеленым горошком	50
22,83	33,78	71,84	790,91	ИТОГО ЗА ОБЕД	675
Полдник					
0,59	1,33	4,06	30,25	Соус молочный (сладкий)	30
16,1	9,44	17,47	217,58	Запеканка из творога	100
5,22	5,76	8,46	108	Молоко кипяченое	180
21,91	16,53	29,99	355,83	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	310
53,32	64,75	172,63	1586,18	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1505,00