

твржда: ИП Косолапов М.А. Соголасовано: Заведующий МБДОУ № 31

М.А. Косолапов печать, подпись, расшифровка печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях на " " 2026г.

Ясли 1,5-3 года 4 день

б	ж	у	ккал	Наименование блюда	Масса порции (г)
---	---	---	------	--------------------	------------------

Завтрак					
3,38	5,07	21,57	143,90	Каша жидкая молочная овсяная (с маслом или сахаром)	150
4,73	6,24	11,66	117,58	Бутерброд с сыром	40
0,10	0,02	10,96	44,69	Чай с лимоном	160
8,21	11,33	44,19	306,17	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350

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					
0,46	1,52	2,82	26,85	Капуста припущеная	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
2,25	2,8	18	106,49	Картофель отварной	110
4,50	5,32	7,03	94,60	Рыба, тушеная в томате с овощами (из филе, выпускаемых промышленностью)	50
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 плодoв (яблоки, айва или груша)	150
14,27	16,13	49,93	495,04	ИТОГО ЗА ОБЕД	545

Полдник					
7,29	7,97	39,77	263,67	Оладьи (с джемoм или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	100
4,35	3,75	6	75	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150
11,64	11,72	45,77	338,67	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250
34,52	39,58	149,69	1186,88	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1245,00

Сад 3-7 лет 4 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		

Завтрак					
4,05	6,08	25,88	172,67	Каша жидкая молочная овсяная (с маслом или сахаром)	180
4,73	6,24	11,66	117,58	Бутерброд с сыром	40
0,11	0,02	12,33	50,27	Чай с лимоном	180
8,89	12,34	49,87	340,52	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400

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					
0,77	2,54	4,70	44,74	Капуста припущеная	50
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
2,66	3,31	21,27	125,85	Картофель отварной	130
7,20	8,51	11,24	151,36	Рыба, тушеная в томате с овощами (из филе, выпускаемых промышленностью)	80
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 плодoв (яблоки, айва или груша)	180
19,06	22,04	63,67	641,29	ИТОГО ЗА ОБЕД	685

Полдник					
9,11	9,96	49,71	329,59	Оладьи (с джемoм или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	125
5,22	4,5	7,2	90	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180
14,33	14,46	56,91	419,59	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	305
42,68	49,24	180,25	1448,40	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1490,00