

Утверждаю:

ИП Косолапов М.А.

М.А. Косолапов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 31

печать, подпись, расшифровка

## Ежедневное меню

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

Ясли 1,5-3 года

2 день

| Пищевая ценность |       |        |         | Наименование блюда                               | Масса порции (г) |
|------------------|-------|--------|---------|--------------------------------------------------|------------------|
| б                | ж     | у      | ккал    |                                                  |                  |
| Завтрак          |       |        |         |                                                  |                  |
| 0,11             | 0,02  | 12,33  | 50,27   | Чай с лимоном                                    | 180              |
| 2,88             | 2,34  | 3,33   | 87,75   | Суп молочный с макаронными изделиями             | 150              |
| 2,19             | 5,64  | 12,83  | 105,60  | Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)    | 35               |
| 5,18             | 8,00  | 28,49  | 243,62  | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                                 | 365              |
| Завтрак 2        |       |        |         |                                                  |                  |
| 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00   | Плоды или ягоды свежие                           | 100              |
| 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00   | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2                               | 100              |
| Обед             |       |        |         |                                                  |                  |
| 0,22             | 1,85  | 1,16   | 21,99   | Салат из свежих помидоров и огурцов              | 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                |
| 9,79             | 5,41  | 8,07   | 117,83  | Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом) | 50               |
| 2,75             | 2,75  | 28,56  | 150,00  | Рис припущенный                                  | 110              |
| 0,39             | 0,52  | 1,61   | 13,00   | Соус сметанный с томатом                         | 20               |
| 0,04             | 0,00  | 14,15  | 53,82   | Компот из смеси сухофруктов                      | 150              |
| 1,12             | 0,22  | 0,48   | 45,98   | Хлеб пшеничный                                   | 20               |
| 1,58             | 0,20  | 0,42   | 46,76   | Хлеб ржано-пшеничный                             | 20               |
| 19,51            | 16,77 | 62,85  | 550,14  | ИТОГО ЗА ОБЕД                                    | 555              |
| Полдник          |       |        |         |                                                  |                  |
| 4,35             | 3,75  | 6,3    | 81      | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран   | 150              |
| 4,02             | 1,47  | 29,51  | 148,87  | Булочка "Веснушка" (масса 50 г)                  | 50               |
| 8,37             | 5,22  | 35,81  | 229,87  | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК                                 | 200              |
| 33,46            | 30,39 | 136,95 | 1070,63 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                    | 1220,00          |

Сад 3-7 лет 2 день

| Пищевая ценность |       |        |         | Наименование блюда                               | Масса порции (г) |
|------------------|-------|--------|---------|--------------------------------------------------|------------------|
| б                | ж     | у      | ккал    |                                                  |                  |
| Завтрак          |       |        |         |                                                  |                  |
| 0,11             | 0,02  | 12,33  | 50,27   | Чай с лимоном                                    | 180              |
| 3,55             | 2,89  | 4,11   | 108,22  | Суп молочный с макаронными изделиями             | 185              |
| 2,19             | 5,64  | 12,83  | 105,60  | Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)    | 35               |
| 5,85             | 8,55  | 29,27  | 264,09  | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                                 | 400              |
| Завтрак 2        |       |        |         |                                                  |                  |
| 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00   | Плоды или ягоды свежие                           | 100              |
| 0,40             | 0,40  | 9,80   | 47,00   | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2                               | 100              |
| Обед             |       |        |         |                                                  |                  |
| 0,37             | 3,08  | 1,93   | 36,65   | Салат из свежих помидоров и огурцов              | 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                |
| 13,71            | 7,58  | 11,3   | 164,97  | Котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом) | 70               |
| 3,25             | 3,25  | 33,75  | 177,27  | Рис припущенный                                  | 130              |
| 0,39             | 0,52  | 1,61   | 13,00   | Соус сметанный с томатом                         | 20               |
| 0,05             | 0,00  | 16,97  | 64,58   | Компот из смеси сухофруктов                      | 180              |
| 1,40             | 0,28  | 0,60   | 57,47   | Хлеб пшеничный                                   | 25               |
| 1,98             | 0,25  | 0,52   | 58,45   | Хлеб ржано-пшеничный                             | 25               |
| 25,47            | 21,85 | 76,73  | 692,12  | ИТОГО ЗА ОБЕД                                    | 685              |
| Полдник          |       |        |         |                                                  |                  |
| 5,8              | 5     | 8,4    | 108     | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран   | 200              |
| 4,02             | 1,47  | 29,51  | 148,87  | Булочка "Веснушка" (масса 50 г)                  | 50               |
| 9,82             | 6,47  | 37,91  | 256,87  | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК                                 | 250              |
| 41,54            | 37,27 | 153,71 | 1260,08 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                    | 1435             |