Утверждаю:
ИП Косолапов М.А.
М.А. Косолапов
печать, подпись, расшифровка

Согласовано:
Заведующий МБДОУ № 31 г. Шахты
печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

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

Ясли 1,5-3 года 1 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
0,76	3,56	3,08	47,60	Икра кабачковая (промышленного производства)	40
4,73	6,24	11,66	117,58	Бутерброд с сыром	40
0,05	0,02	12,56	50,24	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	180
10,07	13,37	1,72	167,54	Омлет с сыром	90
15,61	**23,19**	**29,02**	**382,96**	**ИТОГО ЗА ЗАВТРАК**	**350**
Завтрак 2					
0,50	0,00	10,10	42,22	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100
0,50	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2**	**100**
Обед					
0,21	0,03	0,57	3,60	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30
8,97	3,84	4,41	86,64	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	50
2,37	3,92	15,85	108,44	Картофельное пюре (с маслом)	110
1,58	0,2	0,42	46,76	Хлеб пшеничный	20
1,12	0,22	0,48	45,98	Хлеб ржано-пшеничный	20
5,24	5,31	12,02	117,03	Суп картофельный с бобовыми	150
0,12	0,12	14,91	59,58	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150
19,61	**13,64**	**48,66**	**468,03**	**ИТОГО ЗА ОБЕД**	**530**
Полдник					
6,3	3,14	21,19	139,64	Ватрушки (из дрожжевого теста)	50
2,04	1,89	14,4	81,15	Какао с молоком	150
8,34	**5,03**	**35,59**	**220,79**	**ИТОГО ЗА ПОЛДНИК**	**200**
44,06	**41,86**	**123,37**	**1114,00**	**ИТОГО ЗА ДЕНЬ**	**1180,00**

Сад 3-7 лет 1 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
0,95	4,45	3,85	59,50	Икра кабачковая (промышленного производства)	50
4,73	6,24	11,66	117,58	Бутерброд с сыром	40
0,06	0,02	13,96	55,82	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200
12,31	16,35	2,10	204,78	Омлет с сыром	110
18,05	**27,06**	**31,57**	**437,68**	**ИТОГО ЗА ЗАВТРАК**	**400**
Завтрак 2					
0,50	0,00	10,10	42,22	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100
0,50	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2**	**100**
Обед					
0,35	0,05	0,95	6,00	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50
12,55	5,38	6,17	121,30	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	70
2,80	4,63	18,73	128,15	Картофельное пюре (с маслом)	130
1,98	0,25	0,52	58,45	Хлеб пшеничный	25
1,40	0,28	0,60	57,47	Хлеб ржано-пшеничный	25
6,28	6,37	14,42	140,44	Суп картофельный с бобовыми	180
0,14	0,14	17,89	71,50	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180
25,50	**17,10**	**59,28**	**583,31**	**ИТОГО ЗА ОБЕД**	**660**
Полдник					
6,3	3,14	21,19	139,64	Ватрушки (из дрожжевого теста)	50
2,72	2,52	19,2	108,2	Какао с молоком	200
9,02	**5,66**	**40,39**	**247,84**	**ИТОГО ЗА ПОЛДНИК**	**250**
53,07	**49,82**	**141,34**	**1311,05**	**ИТОГО ЗА ДЕНЬ**	**1410**