

Утверждаю: _____

Согласовано: _____

ИП Косолапов М.А.

Заведующий МБДОУ № _____

М.А. Косолапов

Максим

Анатолий

Ежедневное меню

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

Если 1,5-3 года 7 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<u>Завтрак</u>					
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
6,98	9,89	45,81	294,92	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	375
<u>Завтрак 2</u>					
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
<u>Обед</u>					
0,46	1,52	2,82	26,85	Капуста тушеная	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
16,09	27,03	52,5	606,72	ИТОГО ЗА ОБЕД	545
<u>Полдник</u>					
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
8,37	5,09	35,43	227,95	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	225
31,94	42,01	143,84	1171,81	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1245,00

Сад 3-7 лет 7 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
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
7,39	10,59	50,04	319,51	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405
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					
0,77	2,54	4,70	44,74	Капуста тушеная	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
20,68	36,01	65,88	776,47	ИТОГО ЗА ОБЕД	675
Полдник					
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
9,82	6,34	37,53	254,95	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	275
38,39	52,94	163,55	1393,15	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1455,00