



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

Согласовано: Заведующий МБДОУ № 31 З.г. Шахматова  
 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		
<b>Завтрак</b>					
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	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>365</b>
<b>Завтрак 2</b>					
0,40	0,40	9,80	47,00	Плоды или ягоды свежие	100
0,40	0,40	9,80	47,00	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
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	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>555</b>
<b>Полдник</b>					
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	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>200</b>
33,46	30,39	136,95	1070,63	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1220,00</b>

Сад 3-7 лет 2 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
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	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>400</b>
<b>Завтрак 2</b>					
0,40	0,40	9,80	47,00	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100
0,40	0,40	9,80	47,00	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
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	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>685</b>
<b>Полдник</b>					
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	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>
41,54	37,27	153,71	1260,08	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1435</b>