



Согласовано:



Утверждаю:
И.П. Косолапов М.А.
М.А. Косолапов
печать, подпись, расшифровка
Анатолевы

Заведующий МБДОУ № 31
Шахты
печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях на " " 2026г.
Если 1,5-3 года 5 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
3,23	4,56	22,95	144,33	Каша жидкая молочная пшенинная (с маслом или сахаром)	150
2,19	5,64	12,83	105,6	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	35
2,20	2,38	17,59	98,14	Кофейный напиток с молоком	180
7,62	12,58	53,37	348,07	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365
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					
6,14	15,12	9,40	195,17	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50
0,42	1,80	2,48	27,84	Салат из свеклы отварной	30
3,46	3,87	10,41	90,51	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	150
4	4,25	22,33	143,53	Макаронные изделия отварные 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
0,33	0,73	1,47	13,99	Соус сметанный с луком	20
0,04	0,00	14,15	53,82	Компот из смеси сухофруктов	150
17,77	26,3	61,36	640,78	ИТОГО ЗА ОБЕД	560
Полдник					
16,1	9,44	17,47	217,58	Запеканка из творога	100
0,39	0,88	2,7	20,16	Соус молочный (сладкий)	20
4,35	4,8	7,05	90	Молоко кипяченое	150
20,84	15,12	27,22	327,74	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270
46,73	54,00	152,05	1358,81	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1295,00

Сад 3-7 лет 5 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
3,87	5,47	27,54	173,20	Каша жидкая молочная пшенинная (с маслом или сахаром)	180
2,19	5,64	12,83	105,6	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	35
2,44	2,64	19,54	109,04	Кофейный напиток с молоком	200
8,50	13,75	59,91	387,84	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415
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					
8,60	21,18	13,16	273,24	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	70
0,70	3,01	4,13	46,40	Салат из свеклы отварной	50
4,16	4,64	12,49	108,61	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	180
4,73	5,02	26,39	169,62	Макаронные изделия отварные 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
0,33	0,73	1,47	13,99	Соус сметанный с луком	20
0,05	0,00	16,97	64,58	Компот из смеси сухофруктов	180
22,62	35,21	75,96	815,55	ИТОГО ЗА ОБЕД	690
Полдник					
16,1	9,44	17,47	217,58	Запеканка из творога	100
0,59	1,33	4,06	30,25	Соус молочный (сладкий)	30
5,22	5,76	8,46	108	Молоко кипяченое	180
21,91	16,53	29,99	355,83	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	310
53,53	65,49	175,96	1601,44	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1515,00