Утверждаю: Согласовано:

ИП Косолапов М.А. Заведующий МБДОУ № __

М.А. Косолапов

печать, подпись, расшифровка печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

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

Ясли 1,5-3 года 4 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
3,38	5,07	21,57	143,90	Каша жидкая молочная овсяная (с маслом или сахаром)	150
4,73	6,24	11,66	117,58	Бутерброд с сыром	40
0,10	0,02	10,96	44,69	Чай с лимоном	160
8,21	**11,33**	**44,19**	**306,17**	**ИТОГО ЗА ЗАВТРАК**	**350**
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					
0,46	1,52	2,82	26,85	Салат из белокачанной капусты	30
3,42	5,34	5,85	85,65	Щи из свежей капусты с картофелем	150
0,14	0,50	0,20	5,95	Сметана	5
2,25	2,8	18	106,49	Картофель отварной	110
4,50	5,32	7,03	94,60	Рыба, тушеная в томате с овощами (из филе, выпускаемых промышленностью)	50
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
14,27	**16,13**	**49,93**	**495,04**	**ИТОГО ЗА ОБЕД**	**545**
Полдник					
7,29	7,97	39,77	263,67	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	100
4,35	3,75	6	75	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150
11,64	**11,72**	**45,77**	**338,67**	**ИТОГО ЗА ПОЛДНИК**	**250**
34,52	**39,58**	**149,69**	**1186,88**	**ИТОГО ЗА ДЕНЬ**	**1245,00**

Сад 3-7 лет 4 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
4,05	6,08	25,88	172,67	Каша жидкая молочная овсяная (с маслом или сахаром)	180
4,73	6,24	11,66	117,58	Бутерброд с сыром	40
0,11	0,02	12,33	50,27	Чай с лимоном	180
8,89	**12,34**	**49,87**	**340,52**	**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					
0,77	2,54	4,70	44,74	Салат из белокачанной капусты	50
4,10	6,41	7,02	102,78	Щи из свежей капусты с картофелем	180
0,14	0,50	0,20	5,95	Сметана	5
2,66	3,31	21,27	125,85	Картофель отварной	130
7,20	8,51	11,24	151,36	Рыба, тушеная в томате с овощами (из филе, выпускаемых промышленностью)	80
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
19,06	**22,04**	**63,67**	**641,29**	**ИТОГО ЗА ОБЕД**	**685**
Полдник					
9,11	9,96	49,71	329,59	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	125
5,22	4,5	7,2	90	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180
14,33	**14,46**	**56,91**	**419,59**	**ИТОГО ЗА ПОЛДНИК**	**305**
42,68	**49,24**	**180,25**	**1448,40**	**ИТОГО ЗА ДЕНЬ**	**1490,00**