

Утверждаю:

Согласовано:

И.П. Косолапов М.А.

Заведующий МБДОУ №

М.А. Косолапов

печать, подпись, расшифровка

печать, подпись, расшифровка

КОСОЛАПОВ

Максим

Анатолийевич

для организации питания детей в дошкольных образовательных

Ежедневное меню

учреждениях на " " 2026г.

Если 1,5-3 года 10 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<u>Завтрак</u>					
3,78	4,95	21,06	142,71	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	150
2,50	6,45	14,66	120,68	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40
0,05	0,02	12,56	50,24	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	180
6,33	11,42	48,28	313,63	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	370
<u>Завтрак 2</u>					
0,40	0,40	9,80	47,00	Флоды или ягоды свежие	100
0,40	0,40	9,80	47,00	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100
<u>Обед</u>					
0,23	1,83	0,71	20,17	Салат из свежих огурцов	30
3,16	5,24	7,89	91,77	Рассольник ленинградский	150
4,00	4,25	22,33	143,53	Макаронные изделия отварные с маслом	110
5,00	6,64	11,62	125,27	Зразы рыбные рубленые (из филе выпускаемого промышленностью) (с соусом)	60
0,12	0,12	14,91	59,58	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150
1,58	0,20	0,42	46,76	Хлеб пшеничный	20
1,12	0,22	0,48	45,98	Хлеб ржано-пшеничный	20
15,21	18,5	58,36	533,06	ИТОГО ЗА ОБЕД	540
<u>Полдник</u>					
4,55	2,44	33,25	175,54	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)	75
2,04	1,89	14,4	81,15	Какао с молоком	150
6,59	4,33	47,65	256,69	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	225
28,53	34,65	164,09	1150,38	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1235,00

Сад 3-7 лет 10

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
4,54	5,94	25,27	171,25	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180
2,50	6,45	14,66	120,68	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40
0,06	0,02	13,96	55,82	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200
7,10	12,41	53,89	347,75	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420
Завтрак 2					
0,40	0,40	9,80	47,00	Флоды или ягоды свежие	100
0,40	0,40	9,80	47,00	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100
Обед					
0,38	3,05	1,19	33,62	Салат из свежих огурцов	50
3,80	6,28	9,47	110,12	Рассольник ленинградский	180
4,73	5,02	26,39	169,62	Макаронные изделия отварные с маслом	130
7,50	9,96	17,42	187,91	Зразы рыбные рубленые (из филе выпускаемого промышленностью) (с соусом)	90
0,14	0,14	17,89	71,50	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180
1,98	0,25	0,52	58,45	Хлеб пшеничный	25
1,40	0,28	0,60	57,47	Хлеб ржано-пшеничный	25
19,93	24,98	73,48	688,69	ИТОГО ЗА ОБЕД	680
Полдник					
4,55	2,44	33,25	175,54	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)	75
2,72	2,52	19,2	108,2	Какао с молоком	200
7,27	4,96	52,45	283,74	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	275
34,70	42,75	189,62	1367,18	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1475,00