

Утверждаю:

ИП Косолапов М.А.

М.А. Косолапов

Согласовано:

Заведующий МБДОУ №75

печать, подпись, расшифровка

## Ежедневное меню

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

Ясли 1,5-3 года 3 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
2,18	2,02	15,36	86,56	Какао с молоком	160
3,78	4,95	21,06	142,71	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	150
1,96	3,17	22,77	127,64	Бутерброд с джемом или повидлом (повидло)	45
<b>7,92</b>	<b>10,14</b>	<b>59,19</b>	<b>356,91</b>	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>355</b>
<b>Завтрак 2</b>					
0,50	0,00	10,10	42,22	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100
<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
0,18	0,06	1,26	5,97	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30
3,24	3,66	8,46	86,19	Суп картофельный с макаронными изделиями	150
1,58	0,20	0,42	46,76	Хлеб пшеничный	20
1,12	0,22	0,48	45,98	Хлеб ржано-пшеничный	20
8,97	19,86	10,12	256,86	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	150
0,09	0,09	14,17	56,05	Кисель из яблок	150
<b>15,18</b>	<b>24,089</b>	<b>34,91</b>	<b>497,81</b>	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>520</b>
<b>Полдник</b>					
0,7	0,63	11,42	52,95	Чай с молоком или сливками	150
10,84	8,97	17,14	193	Сырники из творога (с млоком стуженным или вареньем)	70
<b>11,54</b>	<b>9,6</b>	<b>28,56</b>	<b>245,95</b>	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>220</b>
<b>35,14</b>	<b>43,83</b>	<b>132,76</b>	<b>1142,89</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1195,00</b>

Сад 3-7 лет 3 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
2,45	2,27	17,28	97,38	Какао с молоком	180
4,54	5,94	25,27	171,25	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180
1,96	3,17	22,77	127,64	Бутерброд с джемом или повидлом (повидло)	45
<b>8,95</b>	<b>11,38</b>	<b>65,32</b>	<b>396,27</b>	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>405</b>
<b>Завтрак 2</b>					
0,50	0,00	10,10	42,22	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100
<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
0,30	0,10	2,10	9,95	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50
3,89	4,39	10,15	103,43	Суп картофельный с макаронными изделиями	180
1,98	0,25	0,52	58,45	Хлеб пшеничный	25
1,4	0,28	0,6	57,47	Хлеб ржано-пшеничный	25
10,76	23,87	12,15	308,23	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	180
0,11	0,11	17,01	67,27	Кисель из яблок	180
<b>18,44</b>	<b>29</b>	<b>42,53</b>	<b>604,8</b>	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>640</b>
<b>Полдник</b>					
0,85	0,76	13,7	63,54	Чай с молоком или сливками	180
10,84	8,97	17,14	193	Сырники из творога (с млоком стуженным или вареньем)	70
<b>11,69</b>	<b>9,73</b>	<b>30,84</b>	<b>256,54</b>	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>250</b>
<b>39,58</b>	<b>50,11</b>	<b>148,79</b>	<b>1299,83</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1395,00</b>

Повар

Ответственный по питанию

Мед. работник

*И.И. Косолапов*  
*М.В. Тетюшечкина*  
*А.Н. Косолапов*