

Утверждаю

Согласовано:

И.П. Косолапов М.А.

Заведующий МБДОУ № 75

М.А. Косолапов

печать, подпись, расшифровка

## Ежедневное меню

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

Если 1-5-3 года 9 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              |
| 1,96             | 3,17  | 22,77  | 127,64  | Бутерброд с джемом или повидлом (повидло)           | 45               |
| 0,11             | 0,02  | 12,33  | 50,27   | Чай с лимоном                                       | 180              |
| 5,45             | 8,26  | 56,67  | 321,81  | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                                    | 375              |
| 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             |       |        |         |                                                     |                  |
| 9,86             | 23,34 | 19,15  | 326,85  | Мясо духовое (свинина)                              | 173              |
| 8,42             | 6,24  | 11,33  | 135,40  | Суп картофельный с мясными фрикадельками            | 150              |
| 0,21             | 0,03  | 0,57   | 3,60    | Овощи натуральные свежие (огурцы)                   | 30               |
| 0,09             | 0,09  | 14,17  | 56,05   | Кисель из яблок                                     | 150              |
| 1,98             | 0,25  | 0,52   | 58,45   | Хлеб пшеничный                                      | 25               |
| 1,40             | 0,28  | 0,60   | 57,47   | Хлеб ржано-пшеничный                                | 25               |
| 21,96            | 30,23 | 46,34  | 637,82  | ИТОГО ЗА ОБЕД                                       | 553              |
| Полдник          |       |        |         |                                                     |                  |
| 2,25             | 3,54  | 22,47  | 125,13  | Кондитерское изделие                                | 30               |
| 0,85             | 0,76  | 13,7   | 63,54   | Чай с молоком или сливками                          | 180              |
| 3,1              | 4,3   | 36,17  | 188,67  | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК                                    | 210              |
| 31,01            | 42,79 | 149,28 | 1190,52 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                       | 1238,00          |

Сад 3-7 лет 9 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              |
| 1,96             | 3,17  | 22,77  | 127,64  | Бутерброд с джемом или повидлом (повидло)           | 45               |
| 0,11             | 0,02  | 12,33  | 50,27   | Чай с лимоном                                       | 180              |
| 6,12             | 9,27  | 60,98  | 350,58  | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК                                    | 405              |
| 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             |       |        |         |                                                     |                  |
| 11,40            | 26,98 | 22,14  | 377,86  | Мясо духовое (свинина)                              | 200              |
| 10,10            | 7,49  | 13,59  | 162,49  | Суп картофельный с мясными фрикадельками            | 180              |
| 0,35             | 0,05  | 0,95   | 6,00    | Овощи натуральные свежие (огурцы)                   | 50               |
| 0,11             | 0,11  | 17,01  | 67,27   | Кисель из яблок                                     | 180              |
| 2,37             | 0,30  | 0,63   | 70,14   | Хлеб пшеничный                                      | 30               |
| 1,68             | 0,33  | 0,72   | 68,97   | Хлеб ржано-пшеничный                                | 30               |
| 26,01            | 35,26 | 55,04  | 752,73  | ИТОГО ЗА ОБЕД                                       | 670              |
| Полдник          |       |        |         |                                                     |                  |
| 5,25             | 8,26  | 52,43  | 291,97  | Кондитерское изделие                                | 70               |
| 0,85             | 0,76  | 13,7   | 63,54   | Чай с молоком или сливками                          | 180              |
| 6,1              | 9,02  | 66,13  | 355,51  | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК                                    | 250              |
| 38.73            | 53.55 | 192.25 | 1501.04 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                       | 1425,00          |

Повар

Ответственный по питанию

Мед.работник