

Утверждаю:

ИП Косолапов М.А.

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 15

## Ежедневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных

учреждениях на 2026г.

Если 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 белокочанной 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, тушенная 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 белокочанной 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, тушенная 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          |

Повар

Ответственный по питанию

Мед.работник

*М.В. Петросенко*  
*А.Н. Козаченко*