

Утверждаю:

Согласовано:

ИП Косолапов М.А.

Заведующий МБДОУ № 75

М.А. Косолапов

печать, подпись, расшифровка

печать, подпись, расшифровка

## Ежедневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях на "09" 09 2026г.

Ясли 1,5-3 года 7 день

| Пищевая ценность |       |        |         | Наименование блюда                                                | Масса порции (г) |
|------------------|-------|--------|---------|-------------------------------------------------------------------|------------------|
| б                | ж     | у      | ккал    |                                                                   |                  |
| Завтрак          |       |        |         |                                                                   |                  |
| 2,14             | 3,63  | 21,82  | 127,07  | Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)        | 155              |
| 4,73             | 6,24  | 11,66  | 117,58  | Бутерброд с сыром                                                 | 40               |
| 0,11             | 0,02  | 12,33  | 50,27   | Чай с лимоном                                                     | 180              |
| 6,98             | 9,89  | 45,81  | 294,92  | 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             |       |        |         |                                                                   |                  |
| 0,46             | 1,52  | 2,82   | 26,85   | Капуста тушеная                                                   | 30               |
| 3,48             | 5,32  | 8,20   | 94,81   | Борщ с капустой и картофелем                                      | 150              |
| 0,14             | 0,50  | 0,20   | 5,95    | Сметана                                                           | 5                |
| 6,14             | 15,12 | 9,40   | 195,17  | Котлеты, биточки, шницели (с маслом)                              | 50               |
| 2,37             | 3,92  | 15,85  | 108,44  | Картофельное пюре (с маслом)                                      | 110              |
| 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              |
| 16,09            | 27,03 | 52,5   | 606,72  | ИТОГО ЗА ОБЕД                                                     | 545              |
| Полдник          |       |        |         |                                                                   |                  |
| 4,02             | 1,34  | 29,13  | 146,95  | Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г) | 75               |
| 4,35             | 3,75  | 6,3    | 81      | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран                    | 150              |
| 8,37             | 5,09  | 35,43  | 227,95  | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК                                                  | 225              |
| 31,94            | 42,01 | 143,84 | 1171,81 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                                     | 1245,00          |

Сад 3-7 лет 7 день

| Пищевая ценность |       |        |         | Наименование блюда                                                | Масса порции (г) |
|------------------|-------|--------|---------|-------------------------------------------------------------------|------------------|
| б                | ж     | у      | ккал    |                                                                   |                  |
| Завтрак          |       |        |         |                                                                   |                  |
| 2,55             | 4,33  | 26,05  | 151,66  | Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)        | 185              |
| 4,73             | 6,24  | 11,66  | 117,58  | Бутерброд с сыром                                                 | 40               |
| 0,11             | 0,02  | 12,33  | 50,27   | Чай с лимоном                                                     | 180              |
| 7,39             | 10,59 | 50,04  | 319,51  | 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             |       |        |         |                                                                   |                  |
| 0,77             | 2,54  | 4,70   | 44,74   | Капуста тушеная                                                   | 50               |
| 4,18             | 6,39  | 9,85   | 113,78  | Борщ с капустой и картофелем                                      | 180              |
| 0,14             | 0,50  | 0,20   | 5,95    | Сметана                                                           | 5                |
| 8,60             | 21,18 | 13,16  | 273,24  | Котлеты, биточки, шницели (с маслом)                              | 70               |
| 2,80             | 4,63  | 18,73  | 128,15  | Картофельное пюре (с маслом)                                      | 130              |
| 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              |
| 20,68            | 36,01 | 65,88  | 776,47  | ИТОГО ЗА ОБЕД                                                     | 675              |
| Полдник          |       |        |         |                                                                   |                  |
| 4,02             | 1,34  | 29,13  | 146,95  | Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г) | 75               |
| 5,8              | 5     | 8,4    | 108     | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран                    | 200              |
| 9,82             | 6,34  | 37,53  | 254,95  | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК                                                  | 275              |
| 38,39            | 52,94 | 163,55 | 1393,15 | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                                     | 1455,00          |

Повар

Ответственный по питанию

Мед.работник

*Увар Л.В.*  
*М.А. Широшенина*  
*Н.*