

Утверждаю:

ИП Косолапов М.А.

М.А. Косолапов

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 75

печать, подпись, расшифровка
КОСОЛАПОВ
 Максим
 Анатольевич

печать, подпись, расшифровка
 № 75
 Г. Шахты

Ежедневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях на " 02 " 2026г. Ясли 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 яблук	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 яблук	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

А.А. Корсаков
Анна Корсакова С.Н.