

Утверждено:  
ИП Чернов К.А.

К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ № 4

М.В.Повечерова

печать, подпись, расшифровка

## Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: девятый

дата: 27.08.2026

| Пищевая ценность |       |       |        |           | Наименование блюда           | Масса порции (г) |
|------------------|-------|-------|--------|-----------|------------------------------|------------------|
| б                | ж     | у     | ккал   | витамин С |                              |                  |
| Завтрак          |       |       |        |           |                              |                  |
| 5,94             | 10,58 | 19,02 | 235,12 | 0,42      | каша жидкая молочная овсяная | 150              |
| 2,5              | 3,94  | 28,9  | 127,6  | 0,48      | бутерброд с повидлом 30/15   | 45               |
| 0,12             | 0,02  | 10,2  | 41     | 2,83      | чай с сахаром и лимоном      | 180              |
| 8,56             | 14,54 | 58,12 | 403,72 | 3,73      | Итого                        | 375              |

### 2 ЗАВТАК

|     |     |     |    |    |               |     |
|-----|-----|-----|----|----|---------------|-----|
| 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | фрукты свежие | 100 |
| 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | Итого         | 100 |

### Обед

|      |       |       |        |       |                                   |     |
|------|-------|-------|--------|-------|-----------------------------------|-----|
| 0,21 | 0,03  | 0,57  | 3,6    | 1,05  | овощи натуральные свежие (огурцы) | 30  |
| 1,21 | 3,05  | 7,18  | 64,35  | 4,95  | рассольник ленинградский          | 150 |
| 9,2  | 11,9  | 12,4  | 190,12 | 8,74  | котлеты рубленные из птицы        | 50  |
| 2,64 | 6,6   | 26,18 | 146,63 | 0     | рис припущенный                   | 110 |
| 0,05 | 0,03  | 17,28 | 83,7   | 1,35  | кисель из яблок с витамином С     | 150 |
| 1,59 | 0,25  | 10,25 | 49     | 0     | хлеб ржаной                       | 25  |
| 1,5  | 0,41  | 6,12  | 38,67  | 0     | хлеб пшеничный                    | 25  |
| 16,4 | 22,27 | 79,98 | 576,07 | 16,09 | Итого                             | 540 |

### ПОЛДНИК

|       |       |        |         |       |                                    |       |
|-------|-------|--------|---------|-------|------------------------------------|-------|
| 10,97 | 6,61  | 31,08  | 230,15  | 0,03  | Лапшевник с творогом (со сметаной) | 115   |
| 2,66  | 2,6   | 14,31  | 60,75   | 0     | чай с молоком                      | 150   |
| 13,63 | 9,21  | 45,39  | 290,9   | 0,03  | Итого                              | 265   |
| 38,99 | 46,42 | 193,29 | 1317,69 | 29,85 | Всего на день                      | 1 280 |