

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 1х до 3 лет

день: четвертый

дата: 20.08.2026

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
5,4	9,3	17,3	203,6	0,42	каша жидкая молочная овсяная	150
2,32	2,95	0	36	0,04	Сыр порциями	10
1,8	0,39	7,35	46,41	0	Хлеб пшеничный	30
0,5	0,01	11,24	45	0,3	чай с сахаром	160
10,02	12,65	35,89	331,01	0,76	Итого	350

2 ЗАВТАК

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

Обед

0,42	1,19	2,36	21,99	1,68	икра свекольная	30
1,35	3,58	6,15	63,3	5,34	Щи из свежей капусты с картофелем и	155
2,31	4,95	16,06	119,9	10,4	Картофель отварной	110
7,31	3,43	5,65	80,53	0,7	Котлета рыбная	50
0,41	1,04	1,42	105,24	0,07	соус сметанный с томатом	30
0,12	0,12	20,91	85,95	0,675	компот из свежих плодов с витамином	150
1,59	0,25	10,25	49	0	хлеб ржаной	20
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	20
15,01	14,97	68,92	564,58	18,865	Итого	565

ПОЛДНИК

2,7	5,89	18,31	137,1	0,03	кондитерские изделия	85
4,57	4,07	7,55	85	2,47	молоко кипяченое	150
7,27	9,96	25,86	222,1	2,5	Итого	235
32,7	37,98	140,47	1164,69	32,125	Всего на день	1250