

Утверждаю:
И.П. Чернов К.А.
Куратор
Александров

Согласовано:
Заведующий МБДОУ № 1
г. Шахты

Ежедневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных
учреждениях на " " 2026г.
Ясли 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	Флоды 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 белокачанной 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				Наименование блюда	Масса порции (г)
Пищевая ценность					
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	Флоды 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 белокачанной 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

Маркова О.В.