

Утверждаю:

Согласовано:

И.А. Чернов

Заведующий МБДОУ №22

Чернов А.А.

Кирилл

Ежедневное меню

г. Шахты

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

Ясли 1-3 года

Питание

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
2,18	2,02	15,36	86,56	Какао с молоком	160
3,78	4,95	21,06	142,71	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	150
1,96	3,17	22,77	127,64	Бутерброд с джемом или повидлом (повидло)	45
7,92	10,14	59,19	356,91	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355
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					
0,18	0,06	1,26	5,97	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30
3,24	3,66	8,46	86,19	Суп картофельный с макаронными изделиями	150
1,58	0,20	0,42	46,76	Хлеб пшеничный	20
1,12	0,22	0,48	45,98	Хлеб ржано-пшеничный	20
8,97	19,86	10,12	256,86	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	150
0,09	0,09	14,17	56,05	Кисель из яблок	150
15,18	24,089	34,91	497,81	ИТОГО ЗА ОБЕД	520
Полдник					
0,7	0,63	11,42	52,95	Чай с молоком или сливками	150
10,84	8,97	17,14	193	Сырники из творога (с млоком сгущенным или вареньем)	70
11,54	9,6	28,56	245,95	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220
35,14	43,83	132,76	1142,89	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1195,00

Сад 3-7 лет 3 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	(г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
2,45	2,27	17,28	97,38	Какао с молоком	180
4,54	5,94	25,27	171,25	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180
1,96	3,17	22,77	127,64	Бутерброд с джемом или повидлом (повидло)	45
8,95	11,38	65,32	396,27	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					
0,30	0,10	2,10	9,95	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50
3,89	4,39	10,15	103,43	Суп картофельный с макаронными изделиями	180
1,98	0,25	0,52	58,45	Хлеб пшеничный	25
1,4	0,28	0,6	57,47	Хлеб ржано-пшеничный	25
10,76	23,87	12,15	308,23	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	180
0,11	0,11	17,01	67,27	Кисель из яблок	180
18,44	29	42,53	604,8	ИТОГО ЗА ОБЕД	640
Полдник					
0,85	0,76	13,7	63,54	Чай с молоком или сливками	180
10,84	8,97	17,14	193	Сырники из творога (с млоком сгущенным или вареньем)	70
11,69	9,73	30,84	256,54	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250
39,58	50,11	148,79	1299,83	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1395,00

Повар

Ответственный по питанию

Мед. работник