

Утверждено
Заведующий МКДОУ «Светлоярский д/с №3»



О.А.Юдичева

МЕНЮ

на «9» октября 2025 г.

День: четверг (Неделя : вторая)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энегргетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК	1,5-3г	3-7г	1,5-3	3-7г
Каша пшенная молочная	150	200	195.44	206
Батон	30	40	78	104
Чай с лимоном	150	200	61.2	79.1
Итого:	330	440	334.64	389.1
2-й завтрак Яблоко	100	100	58.5	58.5
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
Обед				
Суп с зелёным горошком на курином бульоне со сметаной	180	200	135	197
Гуляш из кур	70	80	202.7	239.5
Макароны отварные со сливочным маслом	120	130	145	190.2
Компот из с/ф	150	200	68.1	82.3
Хлеб пшеничный	30	40	64.3	85.77
Хлеб ржано -пшеничный	30	40	56.7	75.6
Итого:	580	690	671.8	870.37
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
Полдник				
Яйцо варёное	50	50	78.5	78.5
Батон	30	40	78	104
Чай с сахаром	150	200	61.2	79.1
Итого:	260	320	217.7	261.6
Всего: за целый день	1270	1550	1282.64	1579.57