

Заведующий МКДОУ «Светлоярский д/с №3»

Утверждено

О.А.Юдичева

МЕНЮ

на «10» октября 2025 г.

День: пятница (Неделя :вторая)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энегргетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК	1,5-3г	3-7г	1,5-3	3-7г
Каша рисовая молочная	150	200	177.54	256.9
Батон с маслом	30/6	40/7	78	104
Чай с сахаром	150	200	61.2	79.1
Итого:	336	447	316.74	440
2-й завтрак Сок яблочный	100	100	30.3	30.3
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
Обед				
Суп вермишелевый со сметаной	180	200	155.2	181.49
Биточки куриные	60	70	191.33	245.99
Овощное рагу	130	140	198.43	220.45
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	734.06	891.6
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
Полдник				
Пирожок с картофелем	90	100	180.59	200.18
Кофейный напиток с молоком	150	200	82.6	90.2
Итого:	240	300	263.19	290.38
Всего: за целый день	1256	1537	1344.29	1652.28