

Утверждено

Заведующий МКДОУ «Светлогорский д/с №3

О.А.Юдичева



на «12» января 2026 г.

День: понедельник (Неделя : первая)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порций(г)		Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК	1,5-3г	3-7г	1,5-3	3-7г
Макароны с сахаром,сливоч. маслом	120	130	165	229.2
Батон	30	40	78	104
Чай с сахаром	150	200	61.2	79.1
Итого:	300	370	304.2	412.3
2-й завтрак Сок яблочный	100	100	30.3	30.3
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
Обед				
Суп крестьянский со сметаной	180	200	152	207
Котлета мясная	70	80	164.51	221.87
Рис отварной со сливочным маслом	120	130	166.6	205.24
Соус томатный	30	30	22.35	22.35
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:	610	720	694.56	900.13
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
Полдник				
Каша манная молочная	150	200	110.7	147.6
Батон	30	40	78	104
Чай с сахаром	150	200	61.2	79.1
Итого:	330	440	249.9	330.7
Всего: за целый день	1340	1630	1278.96	1673.43