

Утверждено
Заведующий МКДОУ «Светоярский д/с №3»

МЕНЮ

О.А.Юдичева

на «13» января 2026 г.

День: вторник (Неделя: первая)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК	1,5-3г	3-7г	1,5-3	3-7г
Каша «Геркулесовая» молочная	150	200	182.11	239.3
Батон	30	40	78	104
Чай с сахаром	150	200	61.2	79.1
Итого:	330	440	321.31	422.4
2-й завтрак Сок яблочный	100	100	30.3	30.3
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
Обед				
Щи со сметаной	180	200	67.6	98.8
Бефстроганов из говядины в томатном соусе	70	80	202.7	239.5
Гречка со сливочным маслом	120	140	166.6	205
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	700	626	786.97
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
Полдник				
Крендель на сахаре	60	70	201.7	256.7
Кофейный напиток с молоком	150	200	82.6	90.2
Итого:	210	270	284.3	346.9
Всего: за целый день	1220	1510	1240.2	1586.57