

Утверждено
Заведующий МКДОУ «Светлоярский д/с №3»

О.А.Юдичева

МЕНЮ

на «14» января 2026г.

День: среда (Неделя : первая)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая 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	154.9	178.18
Чай с сахаром	150	200	61.2	79.1
Итого:	336	447	393.64	514.18
2-й завтрак Яблоко	100	100	58.5	58.5
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
Обед				
Суп гороховый	180	200	119.1	153.57
Рыба тушеная с овощами	80	90	118	122.4
Картофельное пюре	140	150	186.0	189.3
Капуста квашеная с растительным маслом	30	40	3.3	4.4
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:	640	760	615.5	713.34
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
Полдник				
Ватрушка с повидлом	90	100	201.7	296.2
Чай с сахаром	150	200	61.2	79.1
Итого:	240	300	262.9	375.3
Всего: за целый день	1316	1607	1330.54	1661.32