

Утверждено

Заведующий МКДОУ «Светлогорский 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)	
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>447</b>	<b>393.64</b>	<b>514.18</b>
<b>2-й завтрак Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>58.5</b>	<b>58.5</b>
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
<b>Обед</b>				
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
<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>760</b>	<b>615.5</b>	<b>713.34</b>
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
<b>Полдник</b>				
Ватрушка с повидлом	90	100	201.7	296.2
Чай с сахаром	150	200	61.2	79.1
<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>300</b>	<b>262.9</b>	<b>375.3</b>
<b>Всего: за целый день</b>	<b>1316</b>	<b>1607</b>	<b>1330.54</b>	<b>1661.32</b>