

Утверждено

Заведующий МКДОУ «Светлоярский д/с №3

О.А.Юдичева

МЕНЮ

на «15» января 2026 г.

День: четверг (Неделя: первая)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК	1,5-3г	3-7г	1,5-3	3-7г
Вермишель молочная	150	200	179.6	235.9
Батон	30	40	78	104
Чай с сахаром	150	200	61.2	79.1
Итого:	336	447	318.8	419
2-й завтрак Яблоко	100	100	58.5	58.5
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
Обед				
Суп с клёцками со сметаной на курином бульоне	180	200	135	197.0
Картофель тушеный с курами	170	190	277.65	299.7
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:	590	710	601.75	740.37
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
Полдник				
Омлет	80	80	189.14	189.14
Батон	30	40	78	104
Кофейный напиток с молоком	150	200	82.6	90.2
Итого:	230	320	349.74	383.3413
Всего: за целый день	1286	1577	1328.79	1601.21