

Утверждено  
Заведующий МКДОУ «Светлоярский д/с №3

О.А.Юдичева



на «16» января 2026 г.

День: пятница (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 пшенная молочная	150	200	195.44	206.0
Батон с маслом	30/6	40/7	154.9	178.18
Чай с сахаром, лимоном	150	200	61.2	79.1
<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>447</b>	<b>411.54</b>	<b>463.28</b>
<b>2-й завтрак Сок яблочный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>30.3</b>	<b>30.3</b>
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
<b>Обед</b>				
Суп рисовый со сметаной на курином бульоне	180	200	155.2	181.49
Гуляш из кур	70	80	202.7	239.5
Вермишель	120	130	170.74	225.84
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>580</b>	<b>690</b>	<b>717.74</b>	<b>890.5</b>
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
<b>Полдник</b>				
Булочка «Домашняя»	60	70	201.7	256.7
Чай с сахаром	150	200	61.2	79.1
<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>270</b>	<b>262.9</b>	<b>335.8</b>
<b>Всего: за целый день</b>	<b>1226</b>	<b>1507</b>	<b>1422.37</b>	<b>1719.6</b>