

Утверждено
Заведующий МКДОУ «Светлоярский д/с №3»

О.А.Юдичева

МЕНЮ

на «19» января 2026 г.

День: понедельник (Неделя : вторая)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК		3-7г	1,5-3	3-7г
Макароны с сахаром,сливоч. маслом	120	130	165	229.2
Батон	30	40	78	104
Чай с сахаром	150	200	61.2	79.1
Итого:	300	370	304.2	412.3
2-й завтрак Сок яблочный	100	100	30.3	30.3
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
Обед				
Суп рыбный из консерв со сметаной	180	200	162.4	186.8
Плов с мясом	150	180	224.3	339.98
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:	540	660	575.8	770.45
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
Полдник				
Каша гречневая молочная	150	200	166.7	205.0
Батон	30	40	78	104
Чай с сахаром	150	200	61.2	79.1
Итого:	330	440	305.9	388.1
Всего: за целый день	1270	1570	1216.2	1601.15