

Утверждено
Заведующий МКДОУ «Светоярский д/с №3

МЕНЮ

О.А.Юдичева

на «20» января 2026 г.

День: вторник (Неделя : вторая)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК	1,5-3г	3-7г	1,5-3	3-7г
Каша «Геркулесовая» молочная	150	200	182.11	239.3
Батон	30	40	78	104
Чай с сахаром, лимоном	150	200	61.2	79.1
Итого:	330	440	321.33	422.4
2-й завтрак Сок яблочный	100	100	30.3	30.3
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
Обед				
Свекольник со сметаной	180	200	130	197.1
Ёжики (говядина) в томатном соусе	75	85	229	272
Картофельное пюре (ясли)	140		186	
Гороховое пюре (сад)		130		241.12
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:	605	695	734.1	953.89
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
Полдник				
Ватрушка с творогом	90	100	233.96	256.96
Кофейный напиток с молоком	150	200	82.6	90.2
Итого:	240	300	316.56	347.16
Всего: за целый день	1275	1535	1402.29	1753.75