

Утверждено  
Заведующий МКДОУ «Светлоярский д/с №3

О.А.Юдичева



на «20» января 2026 г.

День: вторник (Неделя : вторая)

| Приём пищи, наименование блюда    | Масса порции(г) |             | Энергетическая ценность (ккал) |                |
|-----------------------------------|-----------------|-------------|--------------------------------|----------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                    | 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           |
| <b>Итого:</b>                     | <b>330</b>      | <b>440</b>  | <b>321.33</b>                  | <b>422.4</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>                       |                 |             |                                |                |
| 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           |
| <b>Итого:</b>                     | <b>605</b>      | <b>695</b>  | <b>734.1</b>                   | <b>953.89</b>  |
| Приём пищи, наименование блюда    | Масса порции(г) |             | Энергетическая                 |                |
| <b>Полдник</b>                    |                 |             |                                |                |
| Ватрушка с творогом               | 90              | 100         | 233.96                         | 256.96         |
| Кофеинный напиток с молоком       | 150             | 200         | 82.6                           | 90.2           |
| <b>Итого:</b>                     | <b>240</b>      | <b>300</b>  | <b>316.56</b>                  | <b>347.16</b>  |
| <b>Всего: за целый день</b>       | <b>1275</b>     | <b>1535</b> | <b>1402.29</b>                 | <b>1753.75</b> |