

Утверждено  
Заведующий МКДОУ «Светлоярский д/с №3

МЕНЮ

О.А.Юдичева

на «21» января 2026 г.

День: среда (Неделя: вторая)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энегргетическая ценность (ккал)	
<b>ЗАВТРАК</b>	1,5-3г	3-7г	1,5-3	3-7г
Вермишель молочная	150	200	110.7	147.6
Батон с маслом	30/6	40/7	78	104
Чай с сахаром	150	200	61.2	79.1
<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>447</b>	<b>249.9</b>	<b>330.7</b>
<b>2-й завтрак Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>58.5</b>	<b>58.5</b>
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
<b>Обед</b>				
Рассольник со сметаной	180	200	104.6	131.58
Котлета рыбная	60	70	102.67	123.18
Картофельное пюре	140	150	186	189.3
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>590</b>	<b>700</b>	<b>585.67</b>	<b>692.13</b>
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
<b>Полдник</b>				
Сдоба	60	70	201.7	256.2
Чай с сахаром	150	200	61.2	79.1
<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>270</b>	<b>262.9</b>	<b>335.3</b>
<b>Всего: за целый день</b>	<b>1236</b>	<b>1517</b>	<b>1156.97</b>	<b>1471.53</b>