

Утверждено
Заведующий МКДОУ «Светлогорский д/с №3

О.А.Юдичева



МЕНЮ

на «21» января 2026 г.

День: среда (Неделя : вторая)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК	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
Итого:	336	447	249.9	330.7
2-й завтрак Яблоко	100	100	58.5	58.5
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
Обед				
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
Итого:	590	700	585.67	692.13
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
Полдник				
Сдобы	60	70	201.7	256.2
Чай с сахаром	150	200	61.2	79.1
Итого:	210	270	262.9	335.3
Всего: за целый день	1236	1517	1156.97	1471.53