

Утверждено

Заведующий МКДОУ «Светлоярский д/с №3

О.А.Юдичева



на «22» января 2026 г.

День: четверг (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 пшеничная молочная	150	200	195.44	206
Батон	30	40	78	104
Чай с лимоном	150	200	61.2	79.1
<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>440</b>	<b>334.64</b>	<b>389.1</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>				
Суп с зелёным горошком на курином бульоне со сметаной	180	200	135	197
Гуляш из кур	70	80	202.7	239.5
Макароны отварные со сливочным маслом	120	130	145	190.2
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>580</b>	<b>690</b>	<b>671.8</b>	<b>870.37</b>
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
<b>Полдник</b>				
Яйцо варёное	50	50	78.5	78.5
Батон	30	40	78	104
Чай с сахаром	150	200	61.2	79.1
<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>320</b>	<b>217.7</b>	<b>261.6</b>
<b>Всего: за целый день</b>	<b>1270</b>	<b>1550</b>	<b>1282.64</b>	<b>1579.57</b>