

Утверждено
Заведующий МКДОУ «Светлоярский д/с №3


О.А.Юдичева

МЕНЮ

на «23» января 2026 г.

День: пятница (Неделя : вторая)

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции(г) | | Энегргетическая ценность (ккал) | |
|---------------------------------|-----------------|-------------|------------------------------------|----------------|
| ЗАВТРАК | 1,5-3г | 3-7г | 1,5-3 | 3-7г |
| Каша рисовая молочная | 150 | 200 | 177.54 | 256.9 |
| Батон с маслом | 30/6 | 40/7 | 78 | 104 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 61.2 | 79.1 |
| Итого: | 336 | 447 | 316.74 | 440 |
| 2-й завтрак Сок яблочный | 100 | 100 | 30.3 | 30.3 |
| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции(г) | | Энергетическая | |
| Обед | | | | |
| Суп вермишелевый со сметаной | 180 | 200 | 155.2 | 181.49 |
| Биточки куриные | 60 | 70 | 191.33 | 245.99 |
| Овощное рагу | 130 | 140 | 198.43 | 220.45 |
| 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: | 580 | 690 | 734.06 | 891.6 |
| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции(г) | | Энергетическая | |
| Полдник | | | | |
| Пирожок с картофелем | 90 | 100 | 180.59 | 200.18 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 82.6 | 90.2 |
| Итого: | 240 | 300 | 263.19 | 290.38 |
| Всего: за целый день | 1256 | 1537 | 1344.29 | 1652.28 |