

Утверждено
Заведующий МКДОУ «Светлоярский д/с №3»

МЕНЮ

О.А.Юдичева

на «15» апреля 2026 г.
День: среда (Неделя: вторая)

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции(г) | | Энергетическая ценность (ккал) | |
|--------------------------------|-----------------|-------------|--------------------------------|----------------|
| | 1,5-3г | 3-7г | 1,5-3 | 3-7г |
| ЗАВТРАК | | | | |
| 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 | | | | |
| Сдоба | 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 |