

Утверждено  
Заведующий МКДОУ «Светлоярский д/с №3»

МЕНЮ

О.А.Юдичева

на «21» апреля 2026 г.  
День: вторник (Неделя : первая)

| Приём пищи, наименование блюда            | Масса порции(г) |             | Энергетическая ценность (ккал) |                |
|---|-----------------|-------------|--------------------------------|----------------|
|   | 1,5-3г          | 3-7г        | 1,5-3                          | 3-7г           |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |                 |             |                                |                |
| Каша «Геркулесовая» молочная              | 150             | 200         | 182.11                         | 239.3          |
| Батон                                     | 30              | 40          | 78                             | 104            |
| Чай с сахаром                             | 150             | 200         | 61.2                           | 79.1           |
| <b>Итого:</b>                             | <b>330</b>      | <b>440</b>  | <b>321.31</b>                  | <b>422.4</b>   |
| <b>2-й завтрак</b> Сок яблочный           | <b>100</b>      | <b>100</b>  | <b>30.3</b>                    | <b>30.3</b>    |
| Приём пищи, наименование блюда            | Масса порции(г) |             | Энергетическая                 |                |
| <b>Обед</b>                               |                 |             |                                |                |
| Щи со сметаной                            | 180             | 200         | 67.6                           | 98.8           |
| Бефстроганов из говядины в томатном соусе | 70              | 80          | 202.7                          | 239.5          |
| Гречка со сливочным маслом                | 120             | 140         | 166.6                          | 205            |
| 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>700</b>  | <b>626</b>                     | <b>786.97</b>  |
| Приём пищи, наименование блюда            | Масса порции(г) |             | Энергетическая                 |                |
| <b>Полдник</b>                            |                 |             |                                |                |
| Крендель на сахаре                        | 60              | 70          | 201.7                          | 256.7          |
| Кофейный напиток с молоком                | 150             | 200         | 82.6                           | 90.2           |
| <b>Итого:</b>                             | <b>210</b>      | <b>270</b>  | <b>284.3</b>                   | <b>346.9</b>   |
| <b>Всего: за целый день</b>               | <b>1220</b>     | <b>1510</b> | <b>1240.2</b>                  | <b>1586.57</b> |