

Утверждено
Заведующий МКДОУ «Светлоярский д/с №3»



О.А.Юдичева

на «23» апреля 2026 г.

День: четверг (Неделя : первая)

| 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 | 179.6 | 235.9 |
| Батон | 30 | 40 | 78 | 104 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 61.2 | 79.1 |
| Итого: | 336 | 447 | 318.8 | 419 |
| 2-й завтрак Яблоко | 100 | 100 | 58.5 | 58.5 |
| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции(г) | | Энергетическая | |
| Обед | | | | |
| Суп с клёцками со сметаной на курином бульоне | 180 | 200 | 135 | 197.0 |
| Картофель тушеный с курами | 170 | 190 | 277.65 | 299.7 |
| Капуста квашеная с растительным маслом | 30 | 40 | 3.3 | 4.4 |
| 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 | 710 | 601.75 | 740.37 |
| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции(г) | | Энергетическая | |
| Полдник | | | | |
| Омлет | 80 | 80 | 189.14 | 189.14 |
| Батон | 30 | 40 | 78 | 104 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 82.6 | 90.2 |
| Итого: | 230 | 320 | 349.74 | 383.3413 |
| Всего: за целый день | 1286 | 1577 | 1328.79 | 1601.21 |