

Утверждено  
Заведующий МКДОУ «Светлоярский д/с №3»

О.А.Юдичева

МЕНЮ

на «17» августа 2026г.

День: понедельник (Неделя : вторая)

| Приём пищи, наименование блюда    | Масса порции(г) |             | Энегргетическая<br>ценность (ккал) |                |
|-----------------------------------|-----------------|-------------|------------------------------------|----------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                    |                 | 3-7г        | 1,5-3                              | 3-7г           |
| Макароны с сахаром,сливоч. маслом | 120             | 130         | 165                                | 229.2          |
| Батон                             | 30              | 40          | 78                                 | 104            |
| Чай с сахаром                     | 150             | 200         | 61.2                               | 79.1           |
| <b>Итого:</b>                     | <b>300</b>      | <b>370</b>  | <b>304.2</b>                       | <b>412.3</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>                       |                 |             |                                    |                |
| Суп рыбный из консерв со сметаной | 180             | 200         | 162.4                              | 186.8          |
| Плов с мясом                      | 150             | 180         | 224.3                              | 339.98         |
| 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>540</b>      | <b>660</b>  | <b>575.8</b>                       | <b>770.45</b>  |
| Приём пищи, наименование блюда    | Масса порции(г) |             | Энергетическая                     |                |
| <b>Полдник</b>                    |                 |             |                                    |                |
| Каша гречневая молочная           | 150             | 200         | 166.7                              | 205.0          |
| Батон                             | 30              | 40          | 78                                 | 104            |
| Чай с сахаром                     | 150             | 200         | 61.2                               | 79.1           |
| <b>Итого:</b>                     | <b>330</b>      | <b>440</b>  | <b>305.9</b>                       | <b>388.1</b>   |
| <b>Всего: за целый день</b>       | <b>1270</b>     | <b>1570</b> | <b>1216.2</b>                      | <b>1601.15</b> |