

Утверждено
Заведующий МКДОУ «Светловский д/с №3»



О.А.Юдичева

МЕНЮ

на «19» августа 2026г.

День: среда (Неделя : вторая)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энегргетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК	1,5-3г	3-7г	1,5-3	3-7г
Вермишель молочная	150	200	179.86	235.9
Батон с маслом	30/6	40/7	78	104
Чай с сахаром	150	200	61.2	79.1
Итого:	336	447	319.06	419
2-й завтрак Сок яблочный	100	100	30.3	30.3
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
Обед				
Суп рисовый со сметаной	180	200	104.6	131.58
Котлета рыбная	60	70	102.67	123.18
Картофельное пюре	140	150	186	189.3
Огурец свежий	30	30	3,81	3,81
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:	620	730	589.48	695.94
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	1201.74	1480.54