

Утверждено
Заведующий МКДОУ «Светоярский д/с №3»



О.А.Юдичева

МЕНЮ

на «20» августа 2026г.

День: четверг (Неделя : вторая)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК	1,5-3г	3-7г	1,5-3	3-7г
Каша пшеничная молочная	150	200	195.44	206
Батон	30	40	78	104
Чай с лимоном	150	200	61.2	79.1
Итого:	330	440	334.64	389.1
2-й завтрак Сок яблочный	100	100	30.3	30.3
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
Обед				
Суп с зелёным горошком на курином бульоне со сметаной	180	200	135	197
Гуляш из кур	70	80	202.7	239.5
Макароны отварные со сливочным маслом	120	130	145	190.2
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:	610	720	675.61	874.18
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции(г)		Энергетическая	
Полдник				
Яйцо варёное	50	50	78.5	78.5
Батон	30	40	78	104
Чай с сахаром	150	200	61.2	79.1
Итого:	260	320	217.7	261.6
Всего: за целый день	1300	1580	1258.25	1555.18