

Утверждено:

ИП



печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 71 г. Шахты



печать, подпись, расшифровка

# Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: третий

дата: \_\_. \_\_. 2026г

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		

## Завтрак

6,6	6,84	26,49	195,6	0,42	каша жидкая молочная из гречневой крупы	150
2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	кондитерское изделие	30
1,8	0,39	7,35	46,41	0	Хлеб пшеничный	30
2,36	2	11,96	75,45		кофейный напиток с молоком	150
<b>13,26</b>	<b>13,17</b>	<b>74,7</b>	<b>445,06</b>	<b>0,9</b>	Итого	<b>360</b>

## 2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	40	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>40</b>	Итого	<b>100</b>

## Обед

0,43	1,82	2,5	28,17	2,85	свекла отварная с растительным маслом	30
2,03	1,95	14,18	83,25	4,95	суп картофельный с макаронными изделиями	150
11,4	16,89	39,21	340,77	0	Котлета из свинины	50
2,76	8,13	16,07	153,57	0,7	картофель отварной	110
0,05	0,03	17,28	83,7	1,35	кисель из сока	150
1,27	0,2	8,2	39,2	0	хлеб ржаной	20
1,2	0,33	4,9	30,94	0	хлеб пшеничный	20
<b>19,14</b>	<b>29,35</b>	<b>102,34</b>	<b>759,6</b>	<b>9,85</b>	Итого	<b>530</b>

## ПОЛДНИК

4,2	4,8	6,15	87,75	0	кисломолочный продукт	150
4,05	3,26	35,5	121,5		Оладьи со сгущенным молоком	60
8,25	8,06	41,65	209,25	0	Итого	210
<b>41,15</b>	<b>50,58</b>	<b>228,79</b>	<b>1459,91</b>	<b>50,75</b>	Всего на день	<b>1200</b>