Утверждаю:
Директор:

Согласовано:
Директор:

## Ежедневное меню 1-3 лет с 9-10 часовым пребыванием.

25.08.2025г

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185 | 150 | 4,50 | 2,60 | 24,30 | 134,00 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414 | 150 | 2,50 | 1,50 | 10,60 | 64,30 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН) | 40/10 | 3,20 | 7,50 | 20,20 | 169,50 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **10,20** | **11,60** | **55,10** | **367,80** |
| **II Завтрак** | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 100 | 0,50 | 0,13 | 9,80 | 41,70 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,50** | **0,13** | **9,80** | **41,70** |
| **Обед** | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий,или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 30 | 0,50 | 0,08 | 2,70 | 12,90 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47 | 150 | 1,90 | 3,80 | 6,20 | 61,20 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261 | 60 | 6,56 | 3,06 | 1,54 | 60,00 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136 | 110 | 3,00 | 3,80 | 19,40 | 97,00 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53 | 150 | 0,00 | 0,00 | 11,60 | 46,50 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6 | 20 | 1,56 | 0,20 | 9,64 | 46,72 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 20 | 1,25 | 0,20 | 8,26 | 39,60 |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **14,77** | **11,14** | **59,34** | **363,92** |
| **Полдник** | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 227 | 64 | 7,82 | 7,11 | 0,42 | 97,56 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5 | 50 | 0,90 | 4,30 | 3,80 | 57,70 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,30 | 0,20 | 15,10 | 71,00 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411 | 150 | 0,00 | 0,00 | 11,30 | 45,00 |
| **Итого за прием пищи:** | **294** | **11,02** | **11,61** | **30,62** | **271,26** |
| **Всего за день:** | **1284** | **36,49** | **34,48** | **154,86** | **1044,68** |

Медицинская сестра

Утверждаю:
Директор:

Согласовано:
Директор:

## Ежедневное меню 3-7 лет с 9-10 часовым пребыванием.

25.08.2025г

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| **Завтрак** | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185 | 180 | 5,50 | 3,10 | 28,00 | 156,40 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414 | 180 | 3,00 | 2,50 | 15,50 | 95,60 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН) | 40/10 | 3,20 | 7,50 | 20,20 | 169,50 |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **11,70** | **13,10** | **63,70** | **421,50** |
| **II Завтрак** | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399 | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,70 | 62,60 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,80** | **0,20** | **14,70** | **62,60** |
| **Обед** | | | | | |
| Овощи по сезону (или огурец свежий,или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) | 50 | 0,80 | 0,10 | 4,40 | 21,40 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47 | 180 | 2,30 | 4,50 | 7,40 | 73,44 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261 | 80 | 8,74 | 4,07 | 2,20 | 80,00 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136 | 130 | 3,50 | 4,50 | 22,90 | 132,30 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53 | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,00 | 55,80 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7 | 30 | 1,88 | 0,30 | 12,40 | 59,40 |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | **19,56** | **13,77** | **77,76** | **492,42** |
| **Полдник** | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 227 | 64 | 7,82 | 7,11 | 0,42 | 97,56 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5 | 60 | 1,08 | 5,16 | 4,50 | 69,24 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6 | 30 | 2,34 | 0,30 | 14,46 | 70,08 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411 | 180 | 0,10 | 0,00 | 14,30 | 57,00 |
| **Итого за прием пищи:** | **334** | **11,34** | **12,57** | **33,68** | **293,88** |
| **Всего за день:** | **1574** | **43,40** | **39,64** | **189,84** | **1270,40** |

Медицинская сестра