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

Утверждаю:
Директор:

Согласовано:
Директор:

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

03.02.2026г

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	150	4,75	8,20	34,30	237,00
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3,10	2,70	13,10	89,10
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60
Итого за прием пищи:	**350**	**12,25**	**17,60**	**62,00**	**467,70**
II Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60
Итого за прием пищи:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,50**	**45,60**
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86	150	1,40	1,70	10,10	61,40
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322	50	8,00	7,20	8,30	130,80
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219	110	4,10	6,70	25,00	179,30
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0,16	0,00	11,40	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:	**530**	**16,97**	**16,08**	**75,40**	**517,22**
Полдник					
БУЛОЧКА №39	50	4,70	7,00	26,20	185,60
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)	150	5,00	4,16	6,70	190,00
Итого за прием пищи:	**200**	**9,7**	**11,16**	**32,9**	**375,6**
Всего за день:	**1180**	**39,32**	**45,24**	**179,80**	**1406,12**

Медцинская сестра Жамбекова

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

Утверждаю:
Директор:

Согласовано:
Директор:

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

03.02.2026г

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	180	5,70	9,80	41,20	284,50
КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60
Итого за прием пищи:	**410**	**14,20**	**20,10**	**73,20**	**544,90**
II Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60
Итого за прием пищи:	**100**	**0,40**	**0,40**	**9,50**	**45,60**
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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) № 86	180	1,60	2,10	12,10	73,60
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322	70	12,84	11,60	13,30	209,30
МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219	130	4,90	7,90	29,60	211,90
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	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:	**670**	**24,56**	**22,30**	**99,96**	**701,48**
Полдник					
БУЛОЧКА №39	50	4,70	7,00	26,20	185,60
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР)	200	6,66	5,55	8,88	253,30
Итого за прием пищи:	**250**	**11,36**	**12,55**	**35,08**	**438,90**
Всего за день:	**1430**	**50,52**	**55,35**	**217,74**	**1730,88**

Медицинская сестра Жамбекова