



Ежедневное меню 1-3 лет с 12-часовым пребыванием.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101	150	7,80	7,40	28,30	200,55
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	13,50	16,40	59,10	434,35
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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	150	1,90	3,80	6,20	61,20
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	150	7,50	4,80	13,90	100,10
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68	20	1,32	0,24	6,84	36,20
Итого за прием пищи:	520	12,78	9,12	50,58	302,12
Уплотненный полдник					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а	150	4,90	4,30	14,00	118,30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0,16	0,00	11,40	46,50
Итого за прием пищи:	330	7,40	4,60	39,86	234,88
Всего за день:	1300	34,08	30,52	159,04	1016,95



Утверждено
Директор: Киселев Д.Г.

Ежедневное меню 1-3 лет с 12-часовым пребыванием.

28.07.26

2 день



Согласовано:

Директор:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	150	7,25	11,42	23,70	183,80
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00
Итого за прием пищи:	345	11,65	18,12	49,60	370,40
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70
Обед					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) <i>Огурцы соленые</i>	30	0,50	0,08	2,70	12,90
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	150	3,30	3,16	9,80	80,90
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	50/30	3,40	3,80	4,30	64,60
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	110	3,00	3,80	19,40	97,00
КИСЕЛЬ №247	150	1,10	0,00	24,20	97,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68	20	1,32	0,24	6,84	36,20
Итого за прием пищи:	560	14,18	11,28	76,88	435,82
Уплотненный полдник					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) №100	100/30	8,95	10,85	25,95	186,45
КАКАО С МОЛОКОМ №416	150	3,10	2,70	13,10	89,10
Итого за прием пищи:	280	12,05	13,55	39,05	275,55
Всего за день:	1285	38,38	43,05	175,33	1123,47



Свержаю:

Директор: Киселев Д.Г.

Согласовано:

Директор:

Ежедневное меню 1-3 лет с 12-часовым пребыванием.

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	150	4,75	8,20	34,30	237,00
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	150	0,16	0,00	11,40	46,50
Итого за прием пищи:	350	8,11	15,70	65,90	453,00
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70
Обед					
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная) <i>помидор салат</i>	30	0,50	0,08	2,70	12,90
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86	150	1,40	1,70	10,10	61,40
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	60	6,56	3,06	1,54	60,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	110	6,20	4,60	28,00	182,70
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 ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68	20	1,32	0,24	6,84	36,20
Итого за прием пищи:	540	17,54	9,88	70,42	446,42
Уплотненный полдник					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ № 108	150	0,70	0,75	4,00	26,42
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,80	4,90	37,20	208,50
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00
Итого за прием пищи:	350	4,50	5,65	52,50	279,92
Всего за день:	1340	30,65	31,33	198,62	1221,04

Утверждено:

Директор: Киселев Д.Г.

Согласовано:

Директор:

Ежедневное меню 1-3 лет с 12-часовым пребыванием.

30.07.26

4 день

4 день		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
Масса порции	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 ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60
Итого за прием пищи:	350	11,40	10,80	49,50	339,90
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)	30	0,50	0,08	2,70	12,90
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	150	1,20	3,00	7,50	61,80
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	130	22,00	20,50	19,00	340,70
КИСЕЛЬ №247	150	1,10	0,00	24,20	97,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	20	1,56	0,20	9,64	46,72
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68	20	1,32	0,24	6,84	36,20
Итого за прием пищи:	500	27,68	24,02	69,88	595,82
Уплотненный полдник					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) № 154	100/30	10,10	9,20	26,20	209,60
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	150	2,30	1,90	11,70	73,20
Итого за прием пищи:	280	12,40	11,10	37,90	282,80
Всего за день:	1230	51,88	46,32	166,78	1264,12



Утверждаю:
Директор: Киселев Д.С.

Ежедневное меню 1-3 лет с 12-часовым пребыванием.

31.07.26

5 день

Согласовано:

Директор:

Е.В. Турко
МБОУ
«Светлячок»

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85	150	6,30	8,32	19,80	112,62
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00
Итого за прием пищи:	345	10,70	15,02	45,70	299,22
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	100	0,50	0,13	9,80	41,70
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,80	41,70
Обед					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	150	1,10	2,20	6,60	53,60
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363	60/30	6,00	5,80	13,45	137,00
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) № 330	100	9,60	4,60	21,30	167,00
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:	530	19,51	13,00	70,85	490,42
Уплотненный полдник					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	150	7,25	11,42	23,70	183,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08
ЧАЙ С САХАРОМ №411	150	0,00	0,00	11,30	45,00
Итого за прием пищи:	330	9,59	11,72	49,46	298,88
Всего за день:	1305	40,30	39,84	175,81	1130,22