

**Ежедневное меню**

Возрастная категория от

1,5 г до 3 лет, с 3 до 7 лет

Утверждаю:

Заведующий

МКДОУ ДС №28

«Ручеёк» с. Шангала

Е.Г. Ефимова

16.05.2025

| Прием пищи         | Наименование блюда           | Вес блюда |      | Энергетическая ценность |         |
|--------------------|------------------------------|-----------|------|-------------------------|---------|
| Неделя 2<br>День 5 |                              | 1,5-3     | 3-7  | 1,5-3                   | 3-7     |
| Завтрак            | Икра кабачковая              | 50        | 100  | 43,58                   | 87,16   |
|                    | Омлет натуральный            | 110       | 110  | 203,17                  | 203,17  |
|                    | Бутерброд с маслом           | 40        | 40   | 144                     | 144     |
|                    | Чай с сахаром                | 150       | 180  | 31,57                   | 37,89   |
| Итого за завтрак   |                              | 350       | 430  | 390,75                  | 472,22  |
| Обед               | Рассольник Ленинградский     | 150       | 200  | 73,05                   | 97,4    |
|                    | Котлета рыбная               | 60        | 70   | 87                      | 102,37  |
|                    | Картофель тушеный в соусе    | 120       | 150  | 190                     | 218,8   |
|                    | Хлеб пшеничный               | 20        | 40   | 47,3                    | 118     |
|                    | Хлеб ржано-пшеничный         | 20        | 40   | 34,6                    | 87      |
|                    | Компот из сухофруктов        | 150       | 180  | 93                      | 111,6   |
|                    | Итого за обед                | 520       | 680  | 524,95                  | 735,17  |
| Полдник            | Вареники ленивые со сметаной | 65        | 110  | 131                     | 225     |
|                    | Кофейный напиток             | 150       | 180  | 75,83                   | 91      |
| Итого за полдник   |                              | 215       | 290  | 206,83                  | 316     |
| Итого              |                              | 1085      | 1400 | 1122,53                 | 1523,39 |