

Ежедневное меню

Возрастная категория от

1,5 г до 3 лет, с 3 до 7 лет

Утверждаю:

Заведующий

МКДОУ ДС №28

«Ручейку» с. Шангала

Е.Г. Ефимова

20.05.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность	
Неделя 1		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7
День 2					
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	180	200	163,74	177
	Бутерброд с маслом	25	40	97,2	144
	Кофейный напиток	150	180	75,83	91
Итого за завтрак		355	420	336,77	412
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	200	100,2	133,6
	Рыба тушеная с овощами	60	70	55	64,7
	Пюре картофельное	120	150	122	152,5
	Хлеб пшеничный	20	40	47,3	118
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	52	87
Завтрак	Компот из сухофруктов	150	180	93	111,6
	Бутерброд с маслом	25	40	97,2	144
Итого за обед		530	680	469,5	667,4
Полдник	Оладьи с повидлом	100	120	2,25	2,7
	Ряженка	150	180	75	92
Итого за полдник		250	300	77,25	94,7
Итого за 2 день		1135	1400	883,52	1174,1
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	180	200	163,74	177
	Бутерброд с маслом	25	40	97,2	144
	Кофейный напиток	150	180	75,83	91
	Итого за завтрак	355	420	336,77	412
	Обед				
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	200	100,2	133,6
	Рыба тушеная с овощами	60	70	55	64,7
	Пюре картофельное	120	150	122	152,5
	Хлеб пшеничный	20	40	47,3	118
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	52	87
Завтрак	Компот из сухофруктов	150	180	93	111,6
	Бутерброд с маслом	25	40	97,2	144
Итого за обед		530	680	469,5	667,4
Полдник	Оладьи с повидлом	100	120	2,25	2,7
	Ряженка	150	180	75	92
Итого за полдник		250	300	77,25	94,7
Итого за 2 день		1135	1400	883,52	1174,1