



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

Согласовано:

Директор: *Исх*

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

10 день

*29.08.2025*

| Прием пищи, наименование блюда                                                                                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>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 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                           |
| 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:                                                                                                   | 500          | 26,51            | 23,98   | 58,70       | 548,22                           |
| Полдник                                                                                                                |              |                  |         |             |                                  |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) № 154                                                                 | 100/30       | 10,10            | 9,20    | 26,20       | 209,60                           |
| КАКАО С МОЛОКОМ №416                                                                                                   | 150          | 3,10             | 2,70    | 13,10       | 89,10                            |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 280          | 13,20            | 11,90   | 39,30       | 298,70                           |
| Всего за день:                                                                                                         | 1230         | 51,51            | 47,08   | 157,00      | 1232,42                          |