

24 июля 2026, пятница  
Меню 1-3 года (ясли)

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ Дс № 1



10-ый день

| №<br>реп.             | Наименование блюд<br>и продукты   | Выход/<br>блюда | Б/гр/ | Ж/гр/ | Уг/г/ | ККАЛ   | Витам<br>С |
|-----------------------|-----------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|--------|------------|
|                       | 1                                 | 2               | 3     | 4     | 5     | 6      | 7          |
| <b>1-ый завтрак</b>   |                                   |                 |       |       |       |        |            |
| 311                   | Каша пшеничная<br>молочная жидкая | 1/180           | 4,2   | 8,4   | 36,5  | 232,0  |            |
| 693                   | Какао                             | 1/180           | 6,9   | 5,0   | 32,5  | 239,8  |            |
|                       | Батон нарезной                    | 20              | 1,33  | 0,13  | 9,47  | 45,6   |            |
| <b>2 – ой завтрак</b> |                                   |                 |       |       |       |        |            |
| 707                   | Сок                               | 1/100           | 0,5   | 0     | 10,2  | 38,0   |            |
| <b>ОБЕД</b>           |                                   |                 |       |       |       |        |            |
| 139                   | Суп с гороховый на<br>кур бульоне | 1/200           | 8,2   | 10,6  | 41,7  | 205,0  |            |
| 468                   | Оладьи из печени                  | 1/770           | 9,6   | 14,56 | 33,51 | 224,0  |            |
| 536                   | Свекла тушеная                    | 1/100           | 7,33  | 12,74 | 25,9  | 168,0  |            |
| 639                   | Компот из<br>сухофруктов          | 1/180           | 0,54  | 0     | 20,86 | 121,5  | 0,50       |
|                       | Хлеб пшеничный                    | 20              | 1,32  | 0,46  | 2,1   | 45,2   |            |
|                       | Хлеб ржаной                       | 20              | 1,66  | 0,24  | 1,84  | 36,7   |            |
| <b>Полдник</b>        |                                   |                 |       |       |       |        |            |
| 340                   | Омлет натуральный                 | 1/95            | 10,54 | 16,7  | 31,9  | 198,25 |            |
| 685                   | Чай с сахаром                     | 1/180           | 0,2   | 0     | 15    | 58     |            |
|                       | Хлеб пшеничный                    | 20              | 1,32  | 0,46  | 2,1   | 45,2   |            |
| 797                   | Кондитерские                      | 25              | 1,04  | 0,91  | 14,43 | 78,75  |            |
|                       | Фрукты свежие                     | 1/95            | 0,38  | 0     | 9,34  | 42,75  |            |
| <b>Ужин</b>           |                                   |                 |       |       |       |        |            |
|                       | Молоко                            | 1/140           | 4,2   | 4,8   | 7,05  | 87     |            |
|                       | Сухарики из ржаного<br>хлеба      | 20              | 1,66  | 0,24  | 1,84  | 36,7   |            |
| итого                 |                                   |                 | 55,2  | 60    | 273   | 1 782  | 0,50       |
| норма                 |                                   |                 | 42    | 47    | 203   | 1 400  | 0,50       |