Согласовано
Заведующий ГБДОУ № 100

16.11.2026

Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.

МЕНЮ
от 1-3 лет (12 часов)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день					
Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,0	5,3	27,5	191,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	6,1	26,2
Итого за прием пищи:	**360**	**8,4**	**9,4**	**40,6**	**280,0**
II Завтрак					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,3	10,1	70,0
Итого за прием пищи:	**100**	**2,1**	**2,3**	**10,1**	**70,0**
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180	1,2	3,4	5,4	79,2
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	7,9	9,9	7,0	122,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,3	2,3	15,6	93,4
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4
Итого за прием пищи:	**620**	**14,7**	**16,5**	**71,1**	**490,0**
Уплотненный полдник					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	7,2	10,6	8,6	150,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	40,8
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,6	0,2	20,0	85,8
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	3,1	2,8	14,1	99,7
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0,3	0,3	9,7	43,0
Итого за прием пищи:	**475**	**12,6**	**14,1**	**60,9**	**420,0**
Всего за день:		**37,8**	**42,3**	**182,7**	**1 260,0**