



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «Каргасокский д/с № 27»  
Нестерова С.А.

**Меню ежедневного горячего питания  
для детей от года до 3-х , с 3 – 7 лет**

| МЕНЮ на « 18 » 09 2025г  |                                     |                   |                    |                   |                    |
|--------------------------|-------------------------------------|-------------------|--------------------|-------------------|--------------------|
| Наименование приема пищи | Наименование блюда                  | от 1 – 3 лет      |                    | с 3 – 7 лет       |                    |
|                          |                                     | Масса порции, гр. | Калорийность, ккал | Масса порции, гр. | Калорийность, ккал |
| Завтрак                  | Каша молочная, гречневая            | 150               | 246,17             | 200               | 246,17             |
|                          | Хлеб с маслом и сыром               | 20/5/4            | 56                 | 40/10/9           | 112                |
|                          | Чай с сахаром                       | 150               | 145,9              | 200               | 194,56             |
| 2 завтрак                | Сок                                 | 100               | 38                 | 100               | 38                 |
| Обед                     | Салат свекольный с соленым огурцом  | 40                | 66,64              | 60                | 66,64              |
|                          | Суп рыбный «Сайра»                  | 150               | 137,2              | 200               | 147,2              |
|                          | Рыба запеченная с картофелем        | 240               | 255,89             | 240               | 255,89             |
|                          | Сок                                 | 180               | 79,54              | 200               | 14,02              |
|                          | Хлеб пшеничный                      | 30                | 64                 | 60                | 128                |
| Полдник                  | Биточки манные со сгущённым молоком | 70                | 166,3              | 100               | 166,3              |
|                          | Фрукты                              | 95                | 21,6               | 100               | 27,60              |
|                          | Чай с сахаром                       | 150               | 60,6               | 200               | 60,6               |
| Итого за день:           |                                     |                   | 1101,6             |                   | 1206,4             |