



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 « 24 » 12 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 пшеничная    | 150               | 136,3              | 200               | 136,3              |
|                          | Хлеб с маслом и сыром      | 20/5/4            | 56                 | 40/10/9           | 112                |
|                          | Чай с сахаром и лимоном    | 150               | 61,62              | 200               | 60,15              |
| 2 завтрак                | Сок                        | 100               | 38                 | 100               | 39                 |
| Обед                     | Салат из свеклы с морковью | 50                | 63,04              | 50                | 63,04              |
|                          | Борщ                       | 150               | 75,9               | 200               | 101,2              |
|                          | Бефстроганов с гречкой     | 67/130            | 222,6              | 79/130            | 331                |
|                          | Сок                        | 150               | 14,02              | 200               | 14,02              |
|                          | Хлеб пшеничный             | 60                | 64                 | 60                | 107,7              |
| Полдник                  | Сырники с маслом и сахаром | 125               | 410                | 140               | 325                |
|                          | Чай с сахаром              | 150               | 60,6               | 200               | 60,6               |
| Итого за день:           |                            |                   | 1233               |                   | 1371,99            |