

**Меню основного питания**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада детского сада № 1

на 30.01.2026 года

Возрастная категория: *от 1,5 - 3 лет, от 3 - 7 лет*Длительность пребывания детей в детском саду: *11-12 часов*

Утверждено:

Заведующий МБ ДОУ № 1

Мазовка З.И.

| Прием пищи            | Наименование блюда           | Вес блюда   |             | Энергетическая ценность |             |
|-----------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
|                       |                              | 1,5 - 3 лет | 3 - 7 лет   | 1,5 - 3 лет             | 3 - 7 лет   |
| ЗАВТРАК               | Каша рисовая молочная вязкая | 140         | 180         | 186                     | 229         |
|                       | Батон                        | 40          | 40          | 0                       | 0           |
|                       | Масло сливочное (порционное) | 5           | 10          | 86                      | 148         |
|                       | Чай с сахаром                | 180         | 180         | 32                      | 32          |
| <b>ИТОГО:</b>         |                              | <b>365</b>  | <b>410</b>  | <b>304</b>              | <b>409</b>  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК        | Сок фруктовый                | 150         | 150         | 84,8                    | 84,8        |
| <b>ИТОГО:</b>         |                              | <b>150</b>  | <b>100</b>  | <b>84,8</b>             | <b>47</b>   |
| ОБЕД                  | Щи с капустой и картофелем   | 150         | 200         | 62                      | 83          |
|                       | Макаронные изделия отварные  | 110         | 140         | 142                     | 189         |
|                       | Мясо птицы отварное          | 50          | 70          | 249                     | 349         |
|                       | Огурец соленый               | 40          | 40          | 0                       | 0           |
|                       | Хлеб пшеничный формовой      | 30          | 40          | 0                       | 0           |
|                       | Хлеб ржаной                  | 30          | 40          | 0                       | 0           |
|                       | Компот из сухофруктов        | 180         | 180         | 111                     | 111         |
| <b>ИТОГО:</b>         |                              | <b>590</b>  | <b>710</b>  | <b>564</b>              | <b>732</b>  |
| ПОЛДНИК               | Пряник глазированный         | 50          | 50          | 0                       | 0           |
|                       | Напиток кисломолочный        | 180         | 180         | 140                     | 140         |
| <b>ИТОГО:</b>         |                              | <b>230</b>  | <b>230</b>  | <b>140</b>              | <b>140</b>  |
| УЖИН                  | Сырники из творога           | 130         | 150         | 279                     | 335         |
|                       | Хлеб пшеничный формовой      | 40          | 40          | 0                       | 0           |
|                       | Кофейный напиток на молоке   | 180         | 180         | 90                      | 90          |
|                       | Свежие фрукты                | 100         | 100         | 47                      | 47          |
| <b>ИТОГО:</b>         |                              | <b>350</b>  | <b>370</b>  | <b>369</b>              | <b>425</b>  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |                              | <b>1685</b> | <b>1820</b> | <b>1321,8</b>           | <b>1613</b> |