

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ «Детский сад №183» г. Чебоксары
Приказ №103 от 30.06.2026



Меню от 1 года до 3 лет 01.07.2026 3 день

Прием пищи	Перечень блюд	Вес блю да, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецеп туры
			Белки , г	Жиры , г	Угле- воды, г		
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	3,91	4,5	14,68	100,61	№31
	Чай с молоком	180	3,64	4,16	17,99	105,88	№97
	Батон	20	1,51	0,18	9,34	42,71	№5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	№6
Итого за завтрак			9,08	12,96	42,05	286,57	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	89,3	№3
Итого			1,5	0,5	21	89,3	
Обед	Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	5,97	№61
	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	2,95	4,88	9,05	94,09	№64
	Котлета аппетитная	60	11,35	10,94	4,97	161,64	
	Каша гречневая	110	2,78	3,14	13,68	90,84	№27
	Томатный соус	20	0,49	0,03	2,74	12,62	№86
	Лимонный напиток	150	0,008	0,008	12,14	48,38	№45
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82	№95
Итого			19,72 8	19,45 8	62,24	495,54	
Уплотненный полдник	Рыбно- рисовая запеканка со сметанным соусом	180/ 20	16,05	11,05	23,72	281,39	№66
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	№5
	Чай с соком	180	0,15	-	16,48	70,11	№98
Итого за ужин			18,5	11,95	54,9	421,1	
Итого за день			48,82	44,87	180,19	1292,51	

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ «Детский сад №183» г. Чебоксары
Приказ № 103 от 30.06.2026



Меню от 3 до 7 лет 01.07.2026 3 день

Прием пищи	Перечень блюд	Вес блю да, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецеп туры
			Белки , г	Жиры , г	Угле- воды, г		
Завтрак	Каша пшенная молочная	180	5,02	6,02	19,92	155,01	№31
	Чай с молоком	200	3,64	4,2	11,06	106,71	№97
	Батон	30	4,77	3,47	14,72	65,28	№5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	№6
Итого за завтрак			13,45	17,81	45,74	364,37	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	№3
Итого			1,5	0,5	21	89,3	
Обед	Помидор свежий	50	0,3	0,1	2,1	9,94	№61
	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	200	3,77	6,49	13,58	121,49	№64
	Котлета аппетитная	70	22,93	23,6	6,03	230,5	
	Каша гречневая	130	3,29	3,33	16,17	103,8	№27
	Томатный соус	20	0,49	0,03	2,74	12,62	№86
	Лимонный напиток	200	0,01	0,01	14,15	56,25	№45
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	№95
Итого			33,24	34,06	77,77	637,1	
Уплотненный полдник	Рыбно- рисовая запеканка со сметанным соусом	200/ 20	22,75	10,44	29,57	339,74	№66
	Батон	40	3,08	1,2	19,6	109,8	№5
	Чай с соком	200	0,17	-	19,45	91,48	№98
Итого за ужин			26	11,64	68,62	541,02	
Итого за день			74,19	64,01	213,13	1638,49	