

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



Меню от 1 года до Злет 10.08.26 1день

Прием пищи	Перечень блюд	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,06	7,04	20,34	169,57	№30
	Кофейный напиток	200	-	-	11,88	45,48	№44
	Батон с маслом	20/5	1,53	4,3	9,38	80,08	№4
Итого за завтрак			6,59	11,34	41,6	295,13	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	14,7	63	№80
	Батон	10	0,77	0,3	4,9	26,2	
Итого			1,37	0,9	19,6	89,2	
Обед	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3	№16
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	2,72	2,73	7,84	64,93	№81
	Котлета рыбная	70	14,02	4,74	6,3	122,49	№42
	Картофельное пюре	110	4,26	3,8	28,65	173,23	№24
	Напиток из свежих яблок	150	0,07	0,07	13,6	53,4	№39
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	№95
Итого			23,24	11,77	75,36	505,35	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный со сладким соусом	130/20	20,16	14,03	17,72	273,4	№62/76
	Чай сладкий	150	-	-	11,83	45,48	№99
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	№113
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	№5
Итого за ужин			22,85	15,31	53,56	428,38	
Итого за день			54,05	39,32	190,12	1318,06	

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ «Детский сад №183» г. Чебоксары
Приказ №102-от 30.06.2026



Меню от 3 до 7 лет 10.08.26 1 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 пшеничная молочная	180	5,9	8	21,75	189,98	№30
	Кофейный напиток	200	-	-	13,86	53,06	№44
	Батон с маслом	35/5	2,67	4,43	16,38	117,53	№4
Итого за завтрак			8,57	12,43	51,99	360,57	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	0,6	-	26	84	№80
	Батон	10	0,77	0,3	4,9	26,2	
Итого			1,37	0,3	30,9	110,2	
Обед	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	№16
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	5,12	2,92	16,69	115,7	№81
	Котлета рыбная	70	18,95	3,85	6,79	145,69	№42
	Картофельное пюре	130	4,54	4,08	31,62	203,69	№24
	Напиток из свежих яблок	200	0,07	0,07	14,59	57,19	№39
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23	102,5	№95
Итого			31,48	11,47	93,64	630,27	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный со сладким соусом	150/ 20	24,21	16,18	22,34	346,29	№62/ 76
	Чай сладкий	200	-	-	13,86	53,08	№99
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,48	43,36	№102
	Батон	20	3,46	1,35	22,05	104,4	№5
Итого за ужин			28,05	17,91	67,73	547,13	
Итого за день			69,47	42,11	244,26	1648,17	