



УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ «Детский сад №183» г. Чебоксары
Приказ №95 от 29.05.2026



Меню от 1 года до 3 лет 22.06.2026 бдень

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	186,97	№30
	Кофейный напиток	200	-	-	11,88	45,48	№44
	Батон	40	4,65	2,64	19,62	88,48	№5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	№6
Итого за завтрак			10,57	14,76	53,29	358,3	
Второй завтрак	Чай с соком	150	0,15	-	16,38	64,88	№98
	Пряник	30	1,95	2,7	21,9	120	
Итого			2,1	2,7	38,28	184,88	
Обед	Помидор свежий	30	0,18	0,06	1,26	5,97	№61
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	4,19	4,92	10,52	90,32	№83
	Котлета аппетитная	60	11,35	9,95	4,97	152,65	
	Каша гречневая	110	2,78	2,78	13,68	87,54	№27
	Томатный соус	20	0,49	0,03	2,74	12,62	№86
	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,62	45,82	№39
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	61,5	№95
Итого			20,53	18,11	58,59	456,42	
Уплотненный полдник	Омлет	135	10,89	15,73	3,82	199,49	№75
	Напиток из сухофруктов	150	0,3	-	12,43	47,84	№53
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	39,9	№102
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	№5
Итого за ужин			13,88	17,01	40,26	356,83	
Итого за день			47,08	52,58	190,42	1356,43	

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ «Детский сад №183» г. Чебоксары
Приказ №95 от 29.05.2026

Меню от 3 до 7 лет 22.06.2026 бдень

Прием пищи	Перечень блюд	Вес блюд, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5,9	8	21,75	186,97	№30
	Кофейный напиток	200	-	-	13,86	53,06	№44
	Батон	40	5,53	3,77	19,62	88,48	№5
	Масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,37	№6
Итого за завтрак			11,45	15,89	55,27	365,88	
Второй завтрак	Чай с соком	200	0,15	-	18,38	72,48	№98
	Пряник	30	1,95	2,7	21,9	120	
Итого			2,1	0,84	40,28	192,48	
Обед	Помидор свежий	50	0,3	0,1	2,1	9,94	№61
	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	200	4,83	7,2	15,06	140,6	№83
	Котлета аппетитная	70	11,49	13,5	5,37	171,5	
	Каша гречневая	130	3,29	3,33	16,17	103,8	№27
	Томатный соус	20	0,49	0,03	2,74	12,62	№86
	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	14,59	57,19	№39
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	18	102,5	№95
Итого			22,62	25,62	73,13	596,06	
Уплотненный полдник	Омлет	150	13,24	18,24	4,16	233,13	№75
	Напиток из сухофруктов	200	0,39	-	15,06	58,07	№53
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	№113
	Батон	20	2,31	0,9	14,7	69,6	№5
Итого за ужин			16,34	19,58	43,72	402,8	
Итого за день			52,82	61,05	213,3	1559,31	