

Рацион питания для детей с 1
года до 3 лет и с 3-7 лет

Заведующий МБДОУ «Детский сад №30» г.

Утверждаю:

Чебоксары

М.И. Владимирова

Меню на "29" июня 2026г.

Наименование блюд	Объем порций			
	1-3 года		3-7 лет	
1 день	выход	ККАЛ	выход	ККАЛ
Завтрак				
Каша пшеничная молочная	180	186,97	180	186,97
Кофейный напиток	200	45,48	200	53,06
Батон с маслом	25	80,08	40	117,53
Второй завтрак				
Сок фруктовый	150	63	180	75,6
Обед				
Огурец свежий	30	3,3	50	5,5
Суп гороховый на мясном бульоне	150	64,93	200	98,91
Котлета рыбная	70	122,49	70	118,02
Картофельное пюре	110	126,71	130	144,26
Напиток из свежих яблок	150	53,4	200	57,19
Хлеб ржаной	40	88	50	102,5
Уплотненный полдник				
Пудинг творожный со сладким соусом	150	273,4	170	326,29
Чай сладкий	150	45,48	200	53,08
Яблоко	95	39,9	100	43,36
Батон	20	69,6	20	104,4
Итого за день:		1262,74		1486,67