

**Ежедневное основное меню**

На 10.06.2026

**ЯСЛИ (с 1 года до 3 лет)**

Утверждаю  
Заведующий МДОУ 127  
О.В. Чуевская

На 10.06.2026

**САД (с 3 лет до 7 лет)**

Ежедневное основное меню  
Утверждаю  
Заведующий МДОУ 127  
О.В. Чуевская

| Прием пищи     | Наименование блюда                             | Масса порции | Калорийность порции |
|----------------|--|--------------|---------------------|
| <b>завтрак</b> | Запеканка из творога                           | 130          | 160,52              |
|                | Соус сметанный сладкий                         | 10           | 16,92               |
|                | Чай с сахаром                                  | 180          | 47,46               |
|                | Бутерброд с маслом                             | 30           | 125,14              |
|                | <b>Итого</b>                                   | <b>350</b>   | <b>350,04</b>       |
| <b>обед</b>    | Суп картофельный с макаронными изделиями       | 150          | 126,92              |
|                | Котлета рыбная                                 | 50           | 90,25               |
|                | Картофель отварной                             | 110          | 83,97               |
|                | Свежий огурец                                  | 30           | 58,73               |
|                | Хлеб ржаной                                    | 30           | 60,6                |
|                | Компот из сухофруктов                          | 150          | 68,33               |
|                | <b>Итого</b>                                   | <b>520</b>   | <b>488,8</b>        |
| <b>полдник</b> | Фрукты свежие                                  | 95           | 57,8                |
|                | Кефир  | 93           | 99,47               |
|                | <b>Итого</b>                                   | <b>188</b>   | <b>157,27</b>       |
| <b>ужин</b>    | Мясо тушеное                                   | 40           | 100,8               |
|                | Салат из картофеля с зеленым горошком "Зимний" | 166          | 138,06              |
|                | Чай с сахаром                                  | 170          | 64,6                |
|                | Хлеб пшеничный                                 | 24           | 48,24               |
| <b>Итого</b>   | <b>400</b>                                     | <b>351,7</b> |                     |

| Прием пищи     | Наименование блюда                             | Масса порции  | Калорийность порции |
|----------------|--|---------------|---------------------|
| <b>завтрак</b> | Запеканка из творога                           | 160           | 197,56              |
|                | Соус сметанный сладкий                         | 15            | 25,38               |
|                | Чай с сахаром                                  | 180           | 47,46               |
|                | Бутерброд с маслом                             | 45            | 187,6               |
|                | <b>Итого</b>                                   | <b>400</b>    | <b>458</b>          |
| <b>обед</b>    | Суп картофельный с макаронными изделиями       | 180           | 162,3               |
|                | Котлета рыбная                                 | 70            | 128,35              |
|                | Картофель отварной                             | 130           | 113,23              |
|                | Свежий огурец                                  | 50            | 97,03               |
|                | Хлеб ржаной                                    | 30            | 44,04               |
|                | Компот из сухофруктов                          | 180           | 81,99               |
|                | <b>Итого</b>                                   | <b>640</b>    | <b>626,94</b>       |
| <b>полдник</b> | Фрукты свежие                                  | 100           | 59,1                |
|                | Кефир  | 130           | 136,04              |
|                | <b>Итого</b>                                   | <b>230</b>    | <b>195,14</b>       |
| <b>ужин</b>    | Мясо тушеное                                   | 65            | 166,98              |
|                | Салат из картофеля с зеленым горошком "Зимний" | 175           | 165,85              |
|                | Чай с сахаром                                  | 190           | 76,99               |
|                | Хлеб пшеничный                                 | 20            | 40,2                |
| <b>Итого</b>   | <b>450</b>                                     | <b>450,02</b> |                     |