

**Ежедневное основное меню**

На 20.03.2026

ЯСЛИ (с 1 года до 3 лет)

Утверждаю  
Заведующий МДОУ 127

О.В. Чувеская



Ежедневное основное меню  
Утверждаю  
Заведующий МДОУ 127

На 20.03.2026

САД (с 3 лет до 7 лет)

О.В. Чувеская



| Прием пищи | Наименование блюда                    | Масса порций | Калорийность порции |
|------------|---------------------------------------|--------------|---------------------|
| завтрак    | Каша геркулесовая молочная            | 155          | 167,94              |
|            | Какао с молоком                       | 160          | 67,99               |
|            | Бутерброд с маслом и сыром            | 35           | 112,7               |
|            | <b>Итого</b>                          | <b>350</b>   | <b>348,63</b>       |
| обед       | Щи с мясом птицы со сметаной          | 150          | 106,23              |
|            | печень тертая                         | 50           | 146,98              |
|            | Картофельное пюре                     | 110          | 84,55               |
|            | Икра кабачковая                       | 30           | 34,97               |
|            | Хлеб ржаной                           | 25           | 50,5                |
|            | Компот из сухофруктов                 | 150          | 67,33               |
|            | <b>Итого</b>                          | <b>515</b>   | <b>490,56</b>       |
| полдник    | Апельсины                             | 95           | 57,8                |
|            | Кефир                                 | 93           | 99,47               |
|            | <b>Итого</b>                          | <b>188</b>   | <b>157,27</b>       |
| Ужин       | Салат из картофеля с зеленым горошком | 180          | 150,02              |
|            | Чай с сахаром                         | 180          | 47,46               |
|            | Булочка "Домашняя"                    | 40           | 153,55              |
|            | <b>Итого</b>                          | <b>400</b>   | <b>351,03</b>       |

| Прием пищи | Наименование блюда                    | Масса порции | Калорийность порции |
|------------|---------------------------------------|--------------|---------------------|
| завтрак    | Каша геркулесовая молочная            | 165          | 177,81              |
|            | Яйца вареные                          | 15           | 19,13               |
|            | Какао с молоком                       | 180          | 89,41               |
|            | Бутерброд с маслом и сыром            | 40           | 166                 |
|            | <b>Итого</b>                          | <b>400</b>   | <b>452,35</b>       |
| обед       | Щи с мясом птицы со сметаной          | 180          | 138,12              |
|            | печень тертая                         | 70           | 203,15              |
|            | Картофельное пюре                     | 130          | 99,92               |
|            | Икра кабачковая                       | 50           | 64,95               |
|            | Хлеб ржаной                           | 20           | 40,4                |
|            | Компот из сухофруктов                 | 180          | 98,96               |
|            | <b>Итого</b>                          | <b>630</b>   | <b>645,5</b>        |
| полдник    | Апельсины                             | 100          | 60,84               |
|            | Кефир                                 | 130          | 136,04              |
|            | <b>Итого</b>                          | <b>230</b>   | <b>196,88</b>       |
| Ужин       | Салат из картофеля с зеленым горошком | 195          | 162,02              |
|            | Чай с сахаром                         | 190          | 50,1                |
|            | Булочка "Домашняя"                    | 65           | 245,29              |
|            | <b>Итого</b>                          | <b>450</b>   | <b>457,41</b>       |