

Утверждаю
Заведующий МДОБУ
д/с №3 «Березка»
Глазкова О.В.

МЕНЮ
на 28.01.2026

Наименование блюда	Меню с 1,5 до 3 лет		Меню с 3 до 7 лет	
	Масса порции (гр)	Энер. Ценность (ккал)	Масса порции (гр)	Энер. Ценность (ккал)
Завтрак				
Каша овсяная (геркулесовая) молочная	150	140,25	200	187
Чай с сахаром	150	30	200	45
Бутерброд с маслом	25/5	123,16	25/7	132,4
Второй завтрак				
Яблоко	120	48,84	120	48,84
Обед				
Щи из свежей капусты, с мясом птицы, со сметаной	150/7/10	94,49	250/8/15	118
Тефтели мясо-крупяные	70	149,3	80	160,5
Макароны отварные с маслом	120	149,45	140	200,53
Огурец свежий	30		40	
Компот из смеси сухофруктов	150	64,89	180	77,9
Хлеб пшеничный	50	117,2	50	117,2
Уплотненный полдник				
Пельмени с мясом	100	155,02	120	210,61
Чай с сахаром	150	30	200	45
Итого стоимость одного дня				
	руб.		руб.	