

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ

«Квакшинский детский сад»

З.В. Эльгакаева



**Ежедневное меню основного (организованного) питания**

**17 февраля 2026 года для всех возрастных групп детей (2 день)**

**МДОУ «Квакшинский детский сад»**

| НАИМЕНОВАНИЕ ПРИЕМА ПИЩИ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА                        | МАССА ПОРЦИИ   |               | КАЛОРИЙНОСТЬ  |
|--------------------------|---|----------------|---------------|---------------|
|                          |   | Дети до 3-х л. | Дети с 3-7 л. |               |
| <b>Завтрак</b>           | Каша геркулесовая молочная                | 150            | 200           | 168,7/224,94  |
|                          | Какао с молоком                           | 150            | 180           | 88,99/106,39  |
|                          | Бутерброд с маслом                        | 40             | 40            | 136           |
| <b>Второй завтрак</b>    | Сок фруктовый                             | 100            | 100           | 42,67         |
| <b>Обед</b>              | Салат из свеклы с зеленым горошком        | 40             | 60            | 30,84/46,26   |
|                          | Суп крестьянский со сметаной              | 200            | 250           | 92,08/110,49  |
|                          | Рыба запеченная                           | 60             | 80            | 96/128        |
|                          | Рагу овощное                              | 150            | 180           | 126,31/151,57 |
|                          | Компот из сухофруктов                     | 150            | 180           | 85/101,7      |
|                          | Хлеб ржаной                               | 40             | 50            | 69,6/86,66    |
| <b>Полдник</b>           | Ряженка                                   | 150            | 180           | 76/91,2       |
|                          | Гренка                                    | 15             | 20            | 60,7/78,85    |
| <b>Ужин</b>              | Запеканка творожная с рисом, сладкий соус | 120/20         | 150/20        | 296/370       |
|                          | Чай с сахаром                             | 150/7          | 180/10        | 31,57/37,89   |