

**Ежедневное основное меню**

На **26.03.2026**

**ЯСЛИ** (с 1 года до 3 лет)

Утверждаю  
Заведующий МДОУ 127  
О.В. Чуевская

На **26.03.2026**

**САД** (с 3 лет до 7 лет)

| Прием пищи   | Наименование блюда                     | Масса порции  | Калорийность порции |
|--------------|--|---------------|---------------------|
| завтрак      | Макароны отварные                      | 133           | 131,38              |
|              | Чай с сахаром                          | 150           | 39,55               |
|              | Яйца вареные                           | 27            | 24,44               |
|              | Бутерброд с маслом                     | 40            | 166                 |
|              | <b>Итого</b>                           | <b>350</b>    | <b>361,37</b>       |
| обед         | Рассольник ленинградский с мясом птицы | 150           | 145,69              |
|              | Голубцы ленивые                        | 160           | 175,67              |
|              | Компот из смеси сухофруктов            | 150           | 68,33               |
|              | Салат из свеклы с зеленым горошком     | 30            | 38,55               |
|              | Хлеб ржаной                            | 30            | 60,6                |
|              | <b>Итого</b>                           | <b>520</b>    | <b>488,84</b>       |
| полдник      | Плоды свежие                           | 95            | 57,8                |
|              | Кефир                                  | 93            | 99,47               |
| <b>Итого</b> | <b>188</b>                             | <b>157,27</b> |                     |
| ужин         | Картофельное пюре                      | 150           | 120,39              |
|              | Икра кабачковая                        | 30            | 34,97               |
|              | Чай с сахаром                          | 180           | 47,96               |
|              | Крендель сахарный                      | 40            | 148                 |
|              | <b>Итого</b>                           | <b>400</b>    | <b>351,32</b>       |

| Прием пищи   | Наименование блюда                     | Масса порции  | Калорийность порции |
|--------------|--|---------------|---------------------|
| завтрак      | Макароны отварные                      | 150           | 154,18              |
|              | Чай с сахаром                          | 180           | 47,46               |
|              | Яйца вареные                           | 15            | 19,13               |
|              | Бутерброд с маслом                     | 55            | 229,42              |
|              | <b>Итого</b>                           | <b>400</b>    | <b>450,19</b>       |
| обед         | Рассольник ленинградский с мясом птицы | 180           | 175,06              |
|              | Голубцы ленивые                        | 200           | 229,58              |
|              | Компот из смеси сухофруктов            | 180           | 82,99               |
|              | Салат из свеклы с зеленым горошком     | 50            | 64,25               |
|              | Хлеб ржаной                            | 40            | 80,8                |
|              | <b>Итого</b>                           | <b>650</b>    | <b>632,68</b>       |
| полдник      | Плоды свежие                           | 100           | 59,1                |
|              | Кефир                                  | 130           | 136,04              |
| <b>Итого</b> | <b>230</b>                             | <b>195,14</b> |                     |
| ужин         | Картофельное пюре                      | 170           | 144,94              |
|              | Икра кабачковая                        | 50            | 64,95               |
|              | Чай с сахаром                          | 180           | 47,46               |
|              | Крендель сахарный                      | 50            | 188,9               |
|              | <b>Итого</b>                           | <b>450</b>    | <b>446,25</b>       |

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