

Согласовано: 
 Заведующий МБДОУ №3 г.Шахты
 Блохина Е.М.



Утверждаю: 
 Руководитель (ИП)
 Чернов К.А.



10.11.2025 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

для воспитанников детских дошкольных учреждений с 10-ти часовым пребыванием
 возрастной группы 1,5-3 года
 осенний-зимний период

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 1					
Завтрак					
Омлет натуральный	90	2,78	4,32	19,18	92,8
Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,20
Чай с сахаром	180	0,24	0,00	5,88	24,12
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	3,2	12,46	131,88
Всего за завтрак	350	8,4	9,4	40,6	280
2 Завтрак					
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00
Обед					
Салат из капусты с морковью	30	0,5	3,05	2,9	40,75
Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне	150	5,01	3,45	12,21	99,85
Зразы мясные с яйцом	50	5,2	5,71	12,42	144,04
Картофельное пюре.	110	2,38	3,85	14,48	102,2
Хлеб пшеничный	20	0,24	0,03	1,45	6,41
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
Компот из свежих плодов с витамином"С"	150	0,12	0,12	20,91	85,95
Всего за обед	530	14,77	16,45	71,05	514
Полдник					
Оладьи из творога с молоком сгущенным	130	4,33	6,6	21	134,7
Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3
Всего за полдник	280	7,83	9,3	30,5	210
Итого за первый день	1260	31,50	35,25	152,25	1050,00