

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



11.11.2025 г.

Утверждаю:
Руководитель (ИП)
Чернов К.А.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

для воспитанников детских дошкольных учреждений с 10-ти часовым пребыванием
возрастной группы 3-7 лет
осенний-зимний период

| Наименование блюда- | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------|----------------|---------------------|------|----------|-----------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | |

ДЕНЬ 2

Завтрак

| | | | | | |
|--------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| Суп молочный с макаронными изделиями | 185 | 8,49 | 5,44 | 33,17 | 215,92 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,24 | 0 | 6 | 25,08 |
| Бутерброд с маслом 30/5 | 35 | 2,07 | 6,56 | 13,03 | 119 |
| Всего за завтрак | 400 | 10,8 | 12 | 52,2 | 360 |

2 Завтрак

| | | | | | |
|---------------|-----|------|------|------|-------|
| Свежие фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
|---------------|-----|------|------|------|-------|

Обед

| | | | | | |
|---|-----|--------|------|-------|--------|
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне | 185 | 1,74 | 5,7 | 9,7 | 97,3 |
| Котлеты рубленые из птицы | 70 | 11,414 | 8,93 | 21,51 | 211,34 |
| Рис припущенный | 130 | 3,03 | 4,11 | 30,25 | 170,6 |
| Икра свекольная | 50 | 0,7 | 1,99 | 3,94 | 36,65 |
| Компот из смеси сухофруктов с витам.С | 180 | 0,456 | 0 | 17,82 | 72,9 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,24 | 0,03 | 1,45 | 6,41 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,80 |
| Всего за обед | 655 | 18,9 | 21 | 91,35 | 630 |

Полдник

| | | | | | |
|-----------------------|------|-------|-------|--------|---------|
| Ватрушка с творогом | 75 | 3,65 | 5,25 | 24,8 | 158 |
| Кисломолочный продукт | 180 | 6,75 | 6,35 | 17,6 | 155 |
| Всего за полдник | 255 | 10,40 | 11,60 | 42,40 | 313,00 |
| Итого за второй день | 1410 | 40,50 | 45,00 | 195,75 | 1350,00 |