

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



Утверждаю:

Руководитель (ИП)

Чернов К.А.



12.11.2025 г.

### 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	
<b>ДЕНЬ 3</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	4,65	5,59	18,04	142,1
Какао с молоком	180	4,19	3,24	11,39	90,36
Бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,54
Всего за завтрак	405	10,8	12	52,2	360
<b>2 Завтрак</b>					
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	4,64	2,496	16,656	107,64
Голубцы с мясом(ленивые)	180	11,84	16,896	39,214	340,77
Морковь припущенная	50	0,76	1,23	4,76	33,1
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.С	180	0,096	0,108	22,59	107,28
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	630	18,896	21	91,35	630
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с повидлом	75	6,7	9,22	24	195,8
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
Всего за полдник	255	9,37	11,56	38,31	284,8
<b>Итого за третий день</b>	<b>1390,00</b>	<b>40,50</b>	<b>45,00</b>	<b>195,75</b>	<b>1350,00</b>