

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



Утверждаю:   
 Руководитель (ИП)  
 Чернов К.А.



13.11.2025 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	
<b>ДЕНЬ 4</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная овсяная жидкая	150	3,29	6,2	23,14	125,83
Чай с сахаром и лимоном	160	0,21	0	5	22,29
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	3,2	12,46	131,88
<b>Всего за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280</b>
<b>2 Завтрак</b>					
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Обед</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	155	1,06	2,97	4,74	53,85
Рыба, тушеная с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63
Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,94	3,58	24,01	144,28
Свекла отварная	30	0,4	1,4	2,3	22,8
Компот из свежих плодов с витамином"С"	150	0,12	0,12	20,91	85,95
Хлеб пшеничный	25	0,30	0,04	1,81	8,01
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50
<b>Всего за обед</b>	<b>555</b>	<b>13,32</b>	<b>11,377</b>	<b>64,4</b>	<b>421,39</b>
<b>Полдник</b>					
Оладьи с повидлом	125	4,15	5,25	24,8	158
Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00
<b>Всего за полдник</b>	<b>275</b>	<b>8,5</b>	<b>9</b>	<b>30,8</b>	<b>233</b>
<b>Итого за четвертый день</b>	<b>1280</b>	<b>30,62</b>	<b>30,18</b>	<b>145,60</b>	<b>981,39</b>