


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

Утверждаю:   
 Руководитель (ИП) Карпин  
 Чернов К.А.

18.11.2025 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 7					
Завтрак					
Каша рисовая молочная жидкая	155	3,26	6,2	22,14	123,04
Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0	6	25,08
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	3,2	12,46	131,88
Всего за завтрак	375	8,4	9,4	40,6	280
2 Завтрак					
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Обед					
Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	155	3,64	3,8	7,84	85,52
Котлеты, биточки,шницели	50	7,04	6,203	14,25	129,12
Картофельное пюре	110	2,38	3,85	14,48	102,2
Икра свекольная	30	0,68	2,14	3,41	35,7
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
Всего за обед	545	15,81	16,45	71,05	490
Полдник					
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	130	2,54	5,25	24,8	158
Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00
Всего за полдник	280	6,89	9	30,8	233
Итого за седьмой день	1300	31,50	35,25	152,25	1050,00