

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



Утверждаю:

Руководитель (ИП) Чернов К.А.
 Чернов К.А.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

18.11.2025 г.

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

ДЕНЬ 7

Завтрак

| | | | | | |
|--------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| Каша рисовая молочная жидкая | 185 | 5,66 | 7,55 | 33,74 | 203,04 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,24 | 0 | 6 | 25,08 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 40 | 4,9 | 4,45 | 12,46 | 131,88 |
| Всего за завтрак | 405 | 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, биточки,шницели | 70 | 11,56 | 8,283 | 25,35 | 220,62 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,81 | 4,55 | 17,11 | 120,78 |
| Икра свекольная | 50 | 0,7 | 1,99 | 3,94 | 36,65 |
| Компот из свежих плодов с витамином "С" | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 |
| 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 | 665 | 18,9 | 21 | 91,35 | 630 |

Полдник

| | | | | | |
|--|------|-------|-------|--------|---------|
| Запеканка из творога с соусом молочным сладким | 150 | 3,65 | 5,25 | 24,8 | 158 |
| Кисломолочный продукт | 180 | 6,75 | 6,35 | 17,6 | 155 |
| Всего за полдник | 330 | 10,4 | 11,6 | 42,4 | 313 |
| Итого за седьмой день | 1500 | 40,50 | 45,00 | 195,75 | 1350,00 |