

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



Утверждаю:  
 Руководитель (ИП)  
 Чернов К.А.



20.11.2025 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	

**ДЕНЬ 9**

**Завтрак**

Каша молочная овсяная жидкая	180	5,66	7,55	33,74	203,04
Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0	6	25,08
Бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,54
<b>Всего за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>7,86</b>	<b>10,72</b>	<b>62,51</b>	<b>355,66</b>

**2 Завтрак**

Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00
---------------	-----	------	------	-------	-------

**Обед**

Суп картофельный на курином бульоне	180	1,69	2,02	12,14	82,08
Плов из птицы	200	14,724	13,522	44,19	331,52
Салат из капусты с морковью	50	0,83	5,08	4,3	67,91
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
<b>Всего за обед</b>	<b>650</b>	<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>725,16</b>

**Полдник**

Кондитерское изделие	70	10,57	10,84	17,48	275,34
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
<b>Всего за полдник</b>	<b>250</b>	<b>13,24</b>	<b>13,18</b>	<b>31,79</b>	<b>364,34</b>
<b>Итого за девятый день</b>	<b>1405</b>	<b>40,50</b>	<b>45,00</b>	<b>195,75</b>	<b>1445,16</b>