

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



Утверждаю:  
 Руководитель (ИП)  
 Чернов К.А.



28.11.2025 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 5</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша жидкая молочная пшеничная	180	4,87	2,51	27,84	155
Кофейный напиток с молоком	200	3,86	2,93	11,33	86
Бутерброд с маслом 30/5	35	2,07	6,56	13,03	119
Всего за завтрак	415	10,8	12	52,2	360
<b>2 Завтрак</b>					
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00
<b>Обед</b>					
Морковь припущенная	50	0,76	1,23	4,76	33,1
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	180	6,854	4,033	43,13	235,09
Фрикадельки куриные	70	8,73	13,03	5,15	173,09
Рагу из овощей	130	2,37	6,38	11,8	115,58
Компот из смеси сухофруктов с витам.С	180	0,456	0	17,82	72,9
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	660	21,12	25,01	92,82	681,27
<b>Полдник</b>					
Сырники с молоком сгущенным	150	5,08	7,4	33,46	217,7
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3
Всего за полдник	330	10,3	11,9	42,1	314
<b>Итого за пятый день</b>	<b>1505</b>	<b>42,72</b>	<b>49,01</b>	<b>197,22</b>	<b>1401,27</b>