

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



Утверждаю:
 Руководитель (ИП)
 Чернов К.А.



03.12.2025 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 8

Завтрак

Каша манная молочная жидкая	180	4,97	1,88	27,12	146,6
Кофейный напиток с молоком	180	3,47	2,63	10,19	77,4
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Всего за завтрак	400	10,8	12	52,2	360

2 Завтрак

Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
---------------	-----	------	------	------	-------

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	185	1,27	3,56	5,688	64,62
Печень тушенная в соусе	70	10,584	11,062	15,99	200,73
Рис припущенный	150	3,49	4,74	34,9	196,84
Морковь припущенная	50	0,76	1,23	4,76	33,1
Компот из смеси сухофруктов с витам.С	180	0,456	0	17,82	72,9
Хлеб пшеничный	30	0,36	0,05	2,17	9,61
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Всего за обед	695	18,9	21	91,35	630

Полдник

Пирожок с повидлом	75	3,65	0,22	23,6	152,75
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3
Всего за полдник	255	8,87	4,72	32,24	249,05
Итого за восьмой день	1450	40,50	45,00	195,75	1350,00