


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



Утверждаю:   
Руководитель (ИП)  
Чернов К.А.



05.12.2025 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<br>блюда | Пищевые вещества(г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|--|----------------|---------------------|-------|----------|-----------------------------------|
|  |                | Белки               | Жиры  | Углеводы |                                   |
| ДЕНЬ 10                                  |                |                     |       |          |                                   |
| Завтрак                                  |                |                     |       |          |                                   |
| Каша жидкая молочная из гречневой крупы  | 150            | 2,71                | 3,35  | 7,7      | 72,04                             |
| Чай с сахаром                            | 180            | 0,24                | 0,00  | 5,88     | 24,12                             |
| Бутерброд с маслом                       | 35             | 2,07                | 6,56  | 13,03    | 119                               |
| Всего за завтрак                         | 365            | 5,02                | 9,91  | 26,61    | 215,16                            |
| 2 Завтрак                                |                |                     |       |          |                                   |
| Свежие фрукты                            | 100            | 0,40                | 0,40  | 9,80     | 47,00                             |
| Обед                                     |                |                     |       |          |                                   |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150            | 1,32                | 1,67  | 9,24     | 63,6                              |
| Жаркое по-домашнему из курицы            | 160            | 9,83                | 9,45  | 36,82    | 278,08                            |
| Свекла отварная                          | 30             | 0,4                 | 1,4   | 2,3      | 22,8                              |
| Компот из свежих плодов с витамином "С"  | 150            | 0,12                | 0,12  | 20,91    | 85,95                             |
| Хлеб пшеничный                           | 20             | 0,24                | 0,03  | 1,45     | 6,41                              |
| Хлеб ржаной                              | 20             | 1,32                | 0,24  | 6,68     | 34,80                             |
| Всего за обед                            | 530            | 13,23               | 12,91 | 77,4     | 491,64                            |
| Полдник                                  |                |                     |       |          |                                   |
| Булочка Российская                       | 60             | 6,8                 | 8,92  | 24,3     | 194,8                             |
| Какао с молоком                          | 150            | 3,5                 | 2,7   | 9,5      | 75,3                              |
| Всего за полдник                         | 210            | 10,3                | 11,62 | 33,8     | 270,1                             |
| Итого за десятый день                    | 1205           | 28,95               | 34,84 | 147,61   | 1023,90                           |