

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



05.12.2025 г.

Утверждаю:

Руководитель (ИП) сандрович

Чернов К.А.



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 10

Завтрак

Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	4,65	5,59	18,04	142,1
Чай с сахаром	200	0,26	0	6,5	26,8
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Всего за завтрак	420	8,7	13,08	48,56	354,7

2 Завтрак

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

Обед

Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,58	2	11,08	76,32
Жаркое по- домашнему из курицы	180	11,9	15,764	37,644	340,01
Свекла отварная	50	0,66	2,33	3,83	38
Компот из свежих плодов с витамином"С"	180	0,14	0,14	25,09	103,14
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	630	15,84	20,504	85,774	598,68

Полдник

Булочка Российская	60	4,22	4,81	29,22	177
Какао с молоком	190	4,43	3,42	10,02	95,38
Всего за полдник	250	8,65	8,23	39,24	272,38
Итого за десятый день	1400	40,50	45,00	195,75	1350,00