

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



10.12.2025 г.

Утверждаю:  
Руководитель (ИП) прил  
Чернов К.А.



### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

для воспитанников детских дошкольных учреждений с 10-ти часовым пребыванием  
возрастной группы 1,5-3 года  
осенний-зимний период

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 3					
Завтрак					
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	2,71	3,35	7,7	72,04
Какао с молоком	160	3,73	2,88	10,13	80,32
Бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64
Всего за завтрак	355	8,4	9,4	40,6	280
2 Завтрак					
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00
Обед					
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	3,87	2,08	13,88	89,7
Голубцы с мясом(ленивые)	150	8,73	13,27	27,35	249,83
Морковь припущенная	30	0,46	0,74	2,86	19,86
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.С	150	0,08	0,09	18,83	89,4
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	520	14,7	16,45	71,05	490
Полдник					
Ватрушка с повидлом	75	6,7	9,22	24	195,8
Чай с молоком	150	1,2	0,08	6,5	38,2
Всего за полдник	225	7,9	9,3	30,5	234
Итого за третий день	1200	31,50	35,25	152,25	1050,00