

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



Утверждаю: 
Руководитель (ИП)
Чернов К.А.



11.12.2025 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 блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 4					
Завтрак					
Каша молочная овсяная жидкая	150	3,29	6,2	23,14	125,83
Чай с сахаром и лимоном	160	0,21	0	5	22,29
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	3,2	12,46	131,88
Всего за завтрак	350	8,4	9,4	40,6	280
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	155	1,06	2,97	4,74	53,85
Рыба, тушеная с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63
Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,94	3,58	24,01	144,28
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	25	0,30	0,04	1,81	8,01
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50
Всего за обед	555	13,32	11,377	64,4	421,39
Полдник					
Оладьи с повидлом	125	4,15	5,25	24,8	158
Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00
Всего за полдник	275	8,5	9	30,8	233
Итого за четвертый день	1280	30,62	30,18	145,60	981,39