

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 3-7 лет  
осенний-зимний период

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая	180	5,66	7,55	33,74	203,04
Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0	6	25,08
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	4,45	12,46	131,88
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
Рыба, тушенная с овощами	80	7,8	3,96	3,04	84
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,65	4,23	28,37	170,51
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	30	0,36	0,05	2,17	9,61
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Всего за обед	685	16,86	14,628	78,21	522,08

Полдник

Оладьи с повидлом	125	3,65	5,25	24,8	158
Кисломолочный продукт	180	6,75	6,35	17,6	155
Всего за полдник	305	10,4	11,6	42,4	313
Итого за четвертый день	1490	38,46	38,63	182,61	1242,08