

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



Утверждаю:

Руководитель (ИИ) Чернов К.А.  
 Чернов К.А.



### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

для воспитанников детских дошкольных учреждений с 10-ти часовым пребыванием  
 возрастной группы 3-7 лет  
 осенний-зимний период

16.12.2025 г.

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

#### ДЕНЬ 7

#### Завтрак

Каша рисовая молочная жидкая	185	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	405	10,8	12	52,2	360

#### 2 Завтрак

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

#### Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	185	1,74	5,7	9,7	97,3
Котлеты, биточки,шницели	70	11,56	8,283	25,35	220,62
Картофельное пюре	130	2,81	4,55	17,11	120,78
Икра свекольная	50	0,7	1,99	3,94	36,65
Компот из свежих плодов с витамином "С"	180	0,14	0,14	25,09	103,14
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	665	18,9	21	91,35	630

#### Полдник

Запеканка из творога с соусом молочным сладким	150	3,65	5,25	24,8	158
Кисломолочный продукт	180	6,75	6,35	17,6	155
Всего за полдник	330	10,4	11,6	42,4	313
Итого за седьмой день	1500	40,50	45,00	195,75	1350,00