


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

Утверждаю: 
 Руководитель (ИП)
 Чернов К.А.

17.12.2025 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 8					
Завтрак					
Каша манная молочная жидкая	150	2,56	4,3	15,51	66,6
Кофейный напиток с молоком	180	3,48	2,64	10,2	77,4
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Всего за завтрак	370	8,4	14,43	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
Печень тушенная в соусе	50	7,82	5,732	10,22	147,1
Рис припущенный	110	2,64	6,6	26,18	146,63
Морковь припущенная	30	0,46	0,74	2,86	19,86
Компот из смеси сухофруктов с витам.С	150	0,38	0	14,858	60,75
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	555	14,7	16,45	71,05	490
Полдник					
Пирожок с повидлом	75	3,65	0,22	23,6	152,75
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	80,25
Всего за полдник	225	8	3,97	30,8	233
Итого за восьмой день	1250	31,50	35,25	152,25	1050,00