


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 3-7 лет  
 осенний-зимний период

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

**ДЕНЬ 8**

**Завтрак**

Каша манная молочная жидкая	180	4,97	1,88	27,12	146,6
Кофейный напиток с молоком	180	3,47	2,63	10,19	77,4
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
<b>Всего за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>360</b>

**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
Печень тушенная в соусе	70	10,584	11,062	15,99	200,73
Рис припущенный	150	3,49	4,74	34,9	196,84
Морковь припущенная	50	0,76	1,23	4,76	33,1
Компот из смеси сухофруктов с витам.С	180	0,456	0	17,82	72,9
Хлеб пшеничный	30	0,36	0,05	2,17	9,61
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
<b>Всего за обед</b>	<b>695</b>	<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>630</b>

**Полдник**

Пирожок с повидлом	75	3,65	0,22	23,6	152,75
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3
<b>Всего за полдник</b>	<b>255</b>	<b>8,87</b>	<b>4,72</b>	<b>32,24</b>	<b>249,05</b>
<b>Итого за восьмой день</b>	<b>1450</b>	<b>40,50</b>	<b>45,00</b>	<b>195,75</b>	<b>1350,00</b>