

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



Утверждаю:
 Руководитель (ИП)
 Чернов К.А.



18.12.2025 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 9

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 повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,54
Всего за завтрак	405	7,86	10,72	62,51	355,66

2 Завтрак

Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00
---------------	-----	------	------	-------	-------

Обед

Суп картофельный на курином бульоне	180	1,69	2,02	12,14	82,08
Плов из птицы	200	14,724	13,522	44,19	331,52
Салат из капусты с морковью	50	0,83	5,08	4,3	67,91
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.С	180	0,096	0,108	22,59	107,28
Хлеб пшеничный	20	0,24	0,03	1,45	6,41
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
Всего за обед	650	18,9	21	91,35	725,16

Полдник

Кондитерское изделие	70	10,57	10,84	17,48	275,34
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
Всего за полдник	250	13,24	13,18	31,79	364,34
Итого за девятый день	1405	40,50	45,00	195,75	1445,16