


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



Утверждаю: 
Руководитель (ИП)
Чернов К.А.



19.12.2025 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 10					
Завтрак					
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	2,71	3,35	7,7	72,04
Чай с сахаром	180	0,24	0,00	5,88	24,12
Бутерброд с маслом	35	2,07	6,56	13,03	119
Всего за завтрак	365	5,02	9,91	26,61	215,16
2 Завтрак					
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Обед					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,32	1,67	9,24	63,6
Жаркое по-домашнему из курицы	160	9,83	9,45	36,82	278,08
Свекла отварная	30	0,4	1,4	2,3	22,8
Компот из свежих плодов с витамином "С"	150	0,12	0,12	20,91	85,95
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	530	13,23	12,91	77,4	491,64
Полдник					
Булочка Российская	60	6,8	8,92	24,3	194,8
Какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	75,3
Всего за полдник	210	10,3	11,62	33,8	270,1
Итого за десятый день	1205	28,95	34,84	147,61	1023,90