

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



Утверждаю:  
Руководитель (ИП)  
Чернов К.А.



### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

для воспитанников детских дошкольных учреждений с 10-ти часовым пребыванием  
возрастной группы 3-7 лет 22.12.2025 г.  
осенний-зимний период

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ДЕНЬ 1</b>					
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный	130	5,04	5,2	29,39	162,32
Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	39
Чай с сахаром	200	0,26	0	6,5	26,8
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	4,45	12,46	131,88
<b>Всего за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>360</b>
<b>2 Завтрак</b>					
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00
<b>Обед</b>					
Салат из капусты с морковью	50	0,83	5,08	4,3	67,91
Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне	180	6,01	4,14	14,65	119,82
Зразы мясные с яйцом	70	7,28	6,753	20,04	166,84
Картофельное пюре	130	2,81	4,55	17,11	120,78
Хлеб пшеничный	25	0,30	0,04	1,81	8,01
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50
Компот из свежих плодов с витамином"С"	180	0,14	0,14	25,09	103,14
<b>Всего за обед</b>	<b>660</b>	<b>19,02</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>630</b>
<b>Полдник</b>					
Оладьи из творога с молоком сгущенным	150	5,75	8,48	32,08	218,62
Какао с молоком	190	4,43	3,42	10,02	95,38
<b>Всего за полдник</b>	<b>340</b>	<b>10,18</b>	<b>11,9</b>	<b>42,1</b>	<b>314</b>
<b>Итого за первый день</b>	<b>1520</b>	<b>40,50</b>	<b>45,00</b>	<b>195,75</b>	<b>1350,00</b>