

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 23.12.2025 г.  
осенний-зимний период

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

#### ДЕНЬ 2

#### Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	185	8,49	5,44	33,17	215,92
Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0	6	25,08
Бутерброд с маслом 30/5	35	2,07	6,56	13,03	119
Всего за завтрак	400	10,8	12	52,2	360

#### 2 Завтрак

Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
---------------	-----	------	------	------	-------

#### Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	185	1,74	5,7	9,7	97,3
Котлеты рубленые из птицы	70	11,414	8,93	21,51	211,34
Рис припущенный	130	3,03	4,11	30,25	170,6
Икра свекольная	50	0,7	1,99	3,94	36,65
Компот из смеси сухофруктов с витам.С	180	0,456	0	17,82	72,9
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	655	18,9	21	91,35	630

#### Полдник

Ватрушка с творогом	75	3,65	5,25	24,8	158
Кисломолочный продукт	180	6,75	6,35	17,6	155
Всего за полдник	255	10,40	11,60	42,40	313,00
Итого за второй день	1410	40,50	45,00	195,75	1350,00