

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



Утверждаю:  
 Руководитель (ИП)  
 Чернов К.А.



24.12.2025 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	
<b>ДЕНЬ 3</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	2,71	3,35	7,7	72,04
Какао с молоком	160	3,73	2,88	10,13	80,32
Бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64
<b>Всего за завтрак</b>	<b>355</b>	<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280</b>
<b>2 Завтрак</b>					
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	3,87	2,08	13,88	89,7
Голубцы с мясом(ленивые)	150	8,73	13,27	27,35	249,83
Морковь припущенная	30	0,46	0,74	2,86	19,86
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.С	150	0,08	0,09	18,83	89,4
Хлеб пшеничный	20	0,24	0,03	1,45	6,41
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
<b>Всего за обед</b>	<b>520</b>	<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>490</b>
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с повидлом	75	6,7	9,22	24	195,8
Чай с молоком	150	1,2	0,08	6,5	38,2
<b>Всего за полдник</b>	<b>225</b>	<b>7,9</b>	<b>9,3</b>	<b>30,5</b>	<b>234</b>
<b>Итого за третий день</b>	<b>1200</b>	<b>31,50</b>	<b>35,25</b>	<b>152,25</b>	<b>1050,00</b>