

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



Утверждаю:
 Руководитель (ИП)
 Чернов К.А.



26.12.2025 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 5					
Завтрак					
Каша жидкая молочная пшеничная	180	4,87	2,51	27,84	155
Кофейный напиток с молоком	200	3,86	2,93	11,33	86
Бутерброд с маслом 30/5	35	2,07	6,56	13,03	119
Всего за завтрак	415	10,8	12	52,2	360
2 Завтрак					
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00
Обед					
Морковь припущенная	50	0,76	1,23	4,76	33,1
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	180	6,854	4,033	43,13	235,09
Фрикадельки куриные	70	8,73	13,03	5,15	173,09
Рагу из овощей	130	2,37	6,38	11,8	115,58
Компот из смеси сухофруктов с витам.С	180	0,456	0	17,82	72,9
Хлеб пшеничный	25	0,30	0,04	1,81	8,01
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50
Всего за обед	660	21,12	25,01	92,82	681,27
Полдник					
Сырники с молоком сгущенным	150	5,08	7,4	33,46	217,7
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3
Всего за полдник	330	10,3	11,9	42,1	314
Итого за пятый день	1505	42,72	49,01	197,22	1401,27