

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



Утверждаю:  
Руководитель (ИП)  
Чернов К.А.



29.12.2025 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 6

Завтрак

Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	160	8,58	8,83	22,93	205,66
Чай с сахаром	200	0,26	0	6,5	26,8
Бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,54
Всего за завтрак	405	10,8	12	52,2	360

2 Завтрак

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

Обед

Суп с картофельный с клецками на курином бульоне	180	4,15	2,95	10,26	85,38
Мясо духовое	200	11,484	12,454	42,008	307,62
Салат из капусты с морковью	50	0,83	5,08	4,3	67,91
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.С	180	0,096	0,108	22,59	107,28
Хлеб пшеничный	30	0,36	0,05	2,17	9,61
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Всего за обед	670	18,9	21	91,35	630

Полдник

Булочка Российская	60	6,8	8,92	24,3	194,8
Чай с молоком	190	3,34	2,83	16,84	106,18
Всего за полдник	250	10,14	11,75	41,14	300,98
Итого за шестой день	1425	40,50	45,00	195,75	1350,00