

Утверждено:
ИП Чернов К.А.

Чернов

К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 3

Блохина

Е.М. Блохина

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

12.01.2026 г.

день: шестой

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
8,58	8,83	22,93	205,66	макароны отварные с маслом ,сахаром	160
2,5	3,94	28,9	127,6	бутерброд с повидлом 30/15	45
0,2	0	15,04	60	чай с сахаром	200
11,28	12,77	66,87	393,26	Итого	405

2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	Итого	100

Обед

0,71	3,04	4,2	46,95	свекла отварная с растительным маслом	50
4,15	2,95	10,26	85,38	суп картофельный с клецками	180
16,68	9,4	22,68	242,64	плов из птицы	180
0,09	0,108	22,59	107,28	кисель из яблок	180
1,91	0,3	12,3	58,8	хлеб ржаной	30
1,8	0,75	7,35	46,41	хлеб пшеничный	30
25,34	16,548	79,38	587,46	Итого	650

ПОЛДНИК

4,22	4,81	29,22	177	булочка "Российская"	60
3	2,47	15,11	93,94	чай с молоком	190
7,22	7,28	44,33	270,94	Итого	250
44,34	36,598	200,68	1297,66	Всего на день	1405