

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

13.01.2026 г.

день: седьмой

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
5,66	7,55	33,74	203,04	каша рисовая молочная жидкая с с	180
4,9	4,45	12,46	131,88	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40
0,24	0,01	13,73	56,99	чай с сахаром и лимоном	180
10,80	12,01	59,93	391,91	Итого	400

2 ЗАВТАК

0,4	0,4	9,8	47	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	Итого	100

Обед

0,89	1,76	4,71	33,75	морковь припущенная	50
1,74	5,7	9,7	97,3	борщ с капустой и картофелем со сметаной	180
11,56	8,28	25,35	220,62	котлеты биточки, шницели	70
3,26	9,61	19	181,5	Пюре картофельное	130
0,14	0,14	25,092	103,14	компот из свежих плодов с витамином	180
1,91	0,3	12,3	58,8	хлеб ржаной	30
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
21	26,2	102,272	733,78	Итого	665

ПОЛДНИК

13,5	24,51	31,71	369,05	запеканка из творога с соусом молочным сладким	100/30
5,22	4,5	7,2	90	кисломолочный продукт (кефир)	180
18,72	29,01	38,91	459,05	Итого	310
50,92	67,62	210,91	1631,74	Всего на день	1475