

Утверждено:  
ИП Чернов К.А.

*Чернов*

К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 3

Е.М. Блохина

печать, подпись, расшифровка

## Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: восьмой

дата: 14.01.2026 г.

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
5,4	7,35	26,37	215,1	каша жидкая молочная из манной крупы	180
3,12	7,57	19,81	160,1	бутерброд с маслом 30/10	40
2,84	2,41	14,35	90,54	кофейный напиток с молоком	180
<b>11,36</b>	<b>17,33</b>	<b>60,53</b>	<b>465,74</b>	Итого	<b>400</b>

### 2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	Итого	<b>100</b>

### Обед

0,7	1,99	3,94	36,65	Икра свекольная	50
1,59	4,1	7,35	73,66	щи из свежей капусты с картофелем	180
8,37	4,58	7,22	101,8	Запеканка из печени и риса	70
3,2	4,16	31,63	176,36	Каша гречневая	130
0,41	1,05	1,42	16,76	соус сметанный	20
0,6	0,08	28,8	119,52	компот из смеси сухофруктов с вита	180
1,91	0,3	12,3	58,8	хлеб ржаной	30
1,8	0,75	7,35	46,41	хлеб пшеничный	30
<b>18,58</b>	<b>17,01</b>	<b>100,01</b>	<b>629,96</b>	Итого	<b>690</b>

### ПОЛДНИК

4,32	1,76	41,67	201	пирожок с повидлом	75
5,22	4,5	8,6	96,3	молоко кипяченое	180
<b>9,54</b>	<b>6,26</b>	<b>50,27</b>	<b>297,3</b>	Итого	<b>255</b>
<b>39,98</b>	<b>40,6</b>	<b>220,91</b>	<b>1439</b>	Всего на день	<b>1445</b>