

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

день: первый

дата: 19.01.2026 г.

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
5,04	5,2	29,39	162,32	омлет натуральный	130
0,6	2,35	3,85	39	Икра кабачковая	50
4,9	4,45	12,46	131,88	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40
0,18	0	13,54	54,85	чай с сахаром	180
<b>10,72</b>	<b>12</b>	<b>59,24</b>	<b>388,05</b>	Итого	<b>400</b>

### 2 ЗАВТАК

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

### Обед

0,41	0,083	1,25	8,52	огурцы соленые	50
6,01	4,14	14,65	119,82	суп картофельный с бобовыми (горох)	180
10,43	7,98	9,03	150,5	фрикадельки куриные	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 С	180
1,59	0,25	10,25	49	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
<b>23,34</b>	<b>22,613</b>	<b>85,392</b>	<b>651,15</b>	Итого	<b>660</b>

### ПОЛДНИК

4,98	2,37	36,3	188,73	Сдоба обыкновенная	70
4,19	3,24	11,39	90,36	какао с молоком	180
<b>9,17</b>	<b>5,61</b>	<b>47,69</b>	<b>279,09</b>	Итого	<b>250</b>
<b>43,73</b>	<b>40,223</b>	<b>202,422</b>	<b>1364,29</b>	Всего на день	<b>1410</b>