

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

20.01.2026 г.

день: второй

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
5,04	5,69	17,78	101,52	суп молочный с макаронными изделиями	185
2,07	6,56	13,03	119	бутерброд с маслом 30/5	35
0,24	0,01	13,73	56,99	чай с сахаром и лимоном	180
7,35	12,26	44,54	277,51	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 с	185
14,14	14,73	21,51	211,34	котлеты рубленые из птицы	70
3,12	7,8	30,94	173,29	рис припущенный	130
0,28	0,99	1,17	14,82	соус сметанный	20
0,14	0,14	25,09	103,14	Компот из смеси сухофруктов с вита	180
1,91	0,3	12,3	58,8	хлеб ржаной	30
1,2	0,33	4,9	30,94	хлеб пшеничный	20
23,42	31,75	110,32	723,38	Итого	685
ПОЛДНИК					
3,65	5,25	24,8	158	ватрушка с творогом	75
1,44	0,096	7,79	45,84	чай с молоком	180
5,09	5,346	32,59	203,84	Итого	255
36,26	49,756	197,25	1251,73	Всего на день	1440