

Утверждено:  
ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 3



Е.М. Блохина

печать, подпись, расшифровка

## Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

21.01.2026 г.

день: третий

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
7,92	8,21	31,97	234,72	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180
2,5	3,94	28,9	127,6	бутерброд с повидлом 30/15	45
4,19	3,24	11,39	90,36	какао с молоком	180
<b>14,61</b>	<b>15,39</b>	<b>72,26</b>	<b>452,68</b>	Итого	<b>405</b>
<b>2 ЗАВТАК</b>					
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>
<b>Обед</b>					
0,71	3,04	4,2	46,95	свекла отварная с растительным маслом	50
4,64	2,49	16,65	107,64	суп картофельный с макаронными изд	180
11,84	16,896	39,214	340,77	голубцы с мясом (ленивые)	180
0,096	0,108	22,59	107,28	кисель из яблок с витамином С	180
1,91	0,3	12,3	58,8	хлеб ржаной	30
1,2	0,33	4,9	30,94	хлеб пшеничный	20
<b>20,396</b>	<b>23,164</b>	<b>99,854</b>	<b>692,38</b>	Итого	<b>640</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
5,04	5,76	7,38	105,3	кисломолочный продукт (кефир)	180
6,7	9,22	24	195,8	Ватрушка с повидлом	75
<b>11,74</b>	<b>14,98</b>	<b>31,38</b>	<b>301,1</b>	Итого	<b>255</b>
<b>47,246</b>	<b>53,534</b>	<b>213,594</b>	<b>1492,16</b>	Всего на день	<b>1400</b>