

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: пятый

дата:

23.01.2026 г.

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
7,43	5,82	33,86	217,54	каша жидкая молочная пшенная	185
2,07	6,56	13,03	119	бутерброд с маслом 30/5	35
3,86	2,93	11,33	86	кофейный напиток с молоком	180
13,36	15,31	58,22	422,54	Итого	400

2 ЗАВТРАК

0,5	0	10,1	46	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	Итого	100

Обед

0,66	1,7	3,42	31,62	Капуста тушеная	50
6,85	4,03	43,03	105,26	суп картофельный с крупой	180
7,9	10,04	10,23	162,96	макароны отварные с маслом	130
10,43	7,98	9,03	150,5	Тефтели	70
0,615	1,57	2,13	25,14	соус сметанный	30
0,14	0,14	25,09	103,14	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180
1,91	0,3	12,3	58,8	хлеб ржаной	30
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
21,697	17,251	97,346	640,41	Итого	695

ПОЛДНИК

14,83	11,05	24,9	258,05	вареники ленивые с маслом, сахаром	120/5/10
0,18	0	13,54	54,85	чай с сахаром	180
15,01	11,05	38,44	312,9	ИТОГО	315
50,567	43,611	204,106	1421,85	Всего на день	1510