

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

27.01.2026 г.

день: седьмой

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
5,66	7,55	33,74	203,04	каша рисовая молочная жидкая с с	180
4,9	4,45	12,46	131,88	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40
0,24	0,01	13,73	56,99	чай с сахаром и лимоном	180
<b>10,80</b>	<b>12,01</b>	<b>59,93</b>	<b>391,91</b>	Итого	<b>400</b>

### 2 ЗАВТАК

0,4	0,4	9,8	47	фрукты свежие	100
<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	Итого	<b>100</b>

### 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 сметаной	180
11,56	8,28	25,35	220,62	котлеты биточки, шницели	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	180
1,91	0,3	12,3	58,8	хлеб ржаной	30
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
<b>21</b>	<b>26,2</b>	<b>102,272</b>	<b>733,78</b>	Итого	<b>665</b>

### ПОЛДНИК

13,5	24,51	31,71	369,05	запеканка из творога с соусом молочным сладким	100/30
5,22	4,5	7,2	90	кисломолочный продукт (кефир)	180
<b>18,72</b>	<b>29,01</b>	<b>38,91</b>	<b>459,05</b>	Итого	<b>310</b>
<b>50,92</b>	<b>67,62</b>	<b>210,91</b>	<b>1631,74</b>	Всего на день	<b>1475</b>