

Утверждено:
ИП Чернов К.А.

Чернов

К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 3

Е.М. Блохина

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

28.01.2026 г.

день: восьмой

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
5,4	7,35	26,37	215,1	каша жидкая молочная из манной крупы	180
3,12	7,57	19,81	160,1	бутерброд с маслом 30/10	40
2,84	2,41	14,35	90,54	кофейный напиток с молоком	180
11,36	17,33	60,53	465,74	Итого	400

2 ЗАВТАК

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

Обед

0,7	1,99	3,94	36,65	Икра свекольная	50
1,59	4,1	7,35	73,66	щи из свежей капусты с картофелем	180
8,37	4,58	7,22	101,8	Запеканка из печени и риса	70
3,2	4,16	31,63	176,36	Каша гречневая	130
0,41	1,05	1,42	16,76	соус сметанный	20
0,6	0,08	28,8	119,52	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180
1,91	0,3	12,3	58,8	хлеб ржаной	30
1,8	0,75	7,35	46,41	хлеб пшеничный	30
18,58	17,01	100,01	629,96	Итого	690

ПОЛДНИК

4,32	1,76	41,67	201	пирожок с повидлом	75
5,22	4,5	8,6	96,3	молоко кипяченое	180
9,54	6,26	50,27	297,3	Итого	255
39,98	40,6	220,91	1439	Всего на день	1445