

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

29.01.2026 г.

день: девятый

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
5,66	7,55	33,74	203,04	каша жидкая молочная овсяная	180
2,5	3,94	28,9	127,6	бутерброд с повидлом 30/15	45
0,18	0	13,54	54,85	чай с сахаром	180
<b>8,34</b>	<b>11,49</b>	<b>76,18</b>	<b>385,49</b>	Итого	<b>405</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

0,7	5,05	3,4	62	винегрет	50
1,45	3,66	8,62	77,22	рассольник ленинградский	180
9,2	11,9	12,4	190,12	Зразы рубленные	70
3,12	7,8	30,94	173,29	рис припущенный	130
0,07	0,04	20,73	100,44	кисель из яблок с витамином С	180
1,59	0,25	10,25	49,5	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
<b>17,63</b>	<b>29,11</b>	<b>92,46</b>	<b>691,24</b>	Итого	<b>660</b>

### ПОЛДНИК

10,97	6,61	31,08	230,15	Лапшевник со сметаной 100/20	120
2,67	2,34	14,31	89	чай с молоком	180
<b>13,64</b>	<b>8,95</b>	<b>45,39</b>	<b>319,15</b>	Итого	<b>300</b>
<b>#ЗНАЧ!</b>	<b>38,06</b>	<b>137,85</b>	<b>1 010,39</b>	Всего на день	<b>1 465</b>