

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

день: десятый

дата: 30.01.2026 г.

| Пищевая ценность | | | | Наименование блюда | Масса порции (г) |
|------------------|--------------|--------------|---------------|---|------------------|
| б | ж | у | ккал | | |
| Завтрак | | | | | |
| 7,92 | 8,21 | 31,97 | 234,72 | каша жидкая молочная из гречневой крупы | 180 |
| 3,12 | 7,57 | 19,81 | 160,1 | бутерброд с маслом 30/10 | 40 |
| 0,24 | 0,01 | 13,73 | 56,99 | чай с сахаром и лимоном | 180 |
| 11,28 | 15,79 | 65,51 | 451,81 | 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

| | | | | | |
|--------------|--------------|----------------|---------------|-------------------------------------|------------|
| 0,66 | 1,7 | 3,42 | 31,62 | Капуста тушеная | 50 |
| 6,85 | 4,03 | 43,03 | 105,26 | суп картофельный с крупой | 180 |
| 4,97 | 5,27 | 27,7 | 178,1 | макароны отварные с маслом | 130 |
| 7,85 | 7 | 10,34 | 135,74 | тефтели рыбные | 70 |
| 0,41 | 1,05 | 1,42 | 16,76 | Соус сметанный с томатом | 30 |
| 0,14 | 0,14 | 25,092 | 103,14 | компот из свежих плодов с витамином | 180 |
| 1,59 | 0,25 | 10,25 | 49 | хлеб ржаной | 25 |
| 1,5 | 0,41 | 6,12 | 38,67 | хлеб пшеничный | 25 |
| 23,97 | 19,85 | 127,372 | 658,29 | Итого | 690 |

полдник

| | | | | | |
|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------------|-------------|
| 2,43 | 1,96 | 21,2 | 72,9 | Кондитерские изделия | 70 |
| 4,19 | 3,24 | 11,39 | 90,36 | какао с молоком | 180 |
| 6,62 | 5,2 | 32,59 | 163,26 | Итого | 250 |
| 42,37 | 40,84 | 235,572 | 1319,36 | Всего на день | 1440 |