

Утверждено:
ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов
печать, подпись, расшифровка

Согласовано:
Заведующий МБДОУ № 3



Е.М. Блохина
печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

04.02.2026 г.

день: третий

дата:

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
2,5	3,94	28,9	127,6	бутерброд с повидлом 30/15	45
4,19	3,24	11,39	90,36	какао с молоком	180
14,61	15,39	72,26	452,68	Итого	405
2 ЗАВТАК					
0,5	0	10,1	46	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	Итого	100
Обед					
0,71	3,04	4,2	46,95	свекла отварная с растительным маслом	50
4,64	2,49	16,65	107,64	суп картофельный с макаронными изд	180
11,84	16,896	39,214	340,77	голубцы с мясом (ленивые)	180
0,096	0,108	22,59	107,28	кисель из яблок с витамином С	180
1,91	0,3	12,3	58,8	хлеб ржаной	30
1,2	0,33	4,9	30,94	хлеб пшеничный	20
20,396	23,164	99,854	692,38	Итого	640
ПОЛДНИК					
5,04	5,76	7,38	105,3	кисломолочный продукт (кефир)	180
6,7	9,22	24	195,8	Ватрушка с повидлом	75
11,74	14,98	31,38	301,1	Итого	255
47,246	53,534	213,594	1492,16	Всего на день	1400