

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

04.03.2026 г.

день: третий

дата:

| Пищевая ценность |               |                |                | Наименование блюда                      | Масса порции (г) |
|------------------|---------------|----------------|----------------|-----------------------------------------|------------------|
| б                | ж             | у              | ккал           |                                         |                  |
| <b>Завтрак</b>   |               |                |                |                                         |                  |
| 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              |
| <b>14,61</b>     | <b>15,39</b>  | <b>72,26</b>   | <b>452,68</b>  | Итого                                   | <b>405</b>       |
| <b>2 ЗАВТАК</b>  |               |                |                |                                         |                  |
| 0,5              | 0             | 10,1           | 46             | соки овощные, фруктовые и ягодные       | 100              |
| <b>0,5</b>       | <b>0</b>      | <b>10,1</b>    | <b>46</b>      | Итого                                   | <b>100</b>       |
| <b>Обед</b>      |               |                |                |                                         |                  |
| 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               |
| <b>20,396</b>    | <b>23,164</b> | <b>99,854</b>  | <b>692,38</b>  | Итого                                   | <b>640</b>       |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |               |                |                |                                         |                  |
| 5,04             | 5,76          | 7,38           | 105,3          | кисломолочный продукт (кефир)           | 180              |
| 6,7              | 9,22          | 24             | 195,8          | Ватрушка с повидлом                     | 75               |
| <b>11,74</b>     | <b>14,98</b>  | <b>31,38</b>   | <b>301,1</b>   | Итого                                   | <b>255</b>       |
| <b>47,246</b>    | <b>53,534</b> | <b>213,594</b> | <b>1492,16</b> | Всего на день                           | <b>1400</b>      |