

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

06.03.2026 г.

день: пятый

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
7,43	5,82	33,86	217,54	каша жидкая молочная пшенная	185
2,07	6,56	13,03	119	бутерброд с маслом 30/5	35
3,86	2,93	11,33	86	кофейный напиток с молоком	180
<b>13,36</b>	<b>15,31</b>	<b>58,22</b>	<b>422,54</b>	<b>Итого</b>	<b>400</b>

### 2 ЗАВТАК

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>	<b>Итого</b>	<b>100</b>

### 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
7,9	10,04	10,23	162,96	макароны отварные с маслом	130
10,43	7,98	9,03	150,5	Тефтели	70
0,615	1,57	2,13	25,14	соус сметанный	30
0,14	0,14	25,09	103,14	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180
1,91	0,3	12,3	58,8	хлеб ржаной	30
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
<b>21,697</b>	<b>17,251</b>	<b>97,346</b>	<b>640,41</b>	<b>Итого</b>	<b>695</b>

### ПОЛДНИК

14,83	11,05	24,9	258,05	вареники ленивые с маслом, сахаром	120/5/10
0,18	0	13,54	54,85	чай с сахаром	180
<b>15,01</b>	<b>11,05</b>	<b>38,44</b>	<b>312,9</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>
<b>50,567</b>	<b>43,611</b>	<b>204,106</b>	<b>1421,85</b>	<b>Всего на день</b>	<b>1510</b>