

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ №3 г.Шахты  
Блохина Е.М.



Утверждаю:  
Руководитель (ИП)  
Чернов К.А.



01.11.2025 г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для воспитанников детских дошкольных учреждений с 10-ти часовым пребыванием  
возрастной группы 3-7 лет  
осенний-зимний период

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	

**ДЕНЬ 6**

**Завтрак**

Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	160	8,58	8,83	22,93	205,66
Чай с сахаром	200	0,26	0	6,5	26,8
Бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,54
<b>Всего за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>360</b>

**2 Завтрак**

Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
---------------	-----	------	------	------	-------

**Обед**

Суп с картофельный с клецками на курином бульоне	180	4,15	2,95	10,26	85,38
Мясо духовое	200	11,484	12,454	42,008	307,62
Салат из капусты с морковью	50	0,83	5,08	4,3	67,91
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.С	180	0,096	0,108	22,59	107,28
Хлеб пшеничный	30	0,36	0,05	2,17	9,61
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
<b>Всего за обед</b>	<b>670</b>	<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>630</b>

**Полдник**

Булочка Российская	60	6,8	8,92	24,3	194,8
Чай с молоком	190	3,34	2,83	16,84	106,18
<b>Всего за полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,14</b>	<b>11,75</b>	<b>41,14</b>	<b>300,98</b>
<b>Итого за шестой день</b>	<b>1425</b>	<b>40,50</b>	<b>45,00</b>	<b>195,75</b>	<b>1350,00</b>