

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

17.03.2026 г.

день: второй

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
5,04	5,69	17,78	101,52	суп молочный с макаронными изделиями	185
2,07	6,56	13,03	119	бутерброд с маслом 30/5	35
0,24	0,01	13,73	56,99	чай с сахаром и лимоном	180
<b>7,35</b>	<b>12,26</b>	<b>44,54</b>	<b>277,51</b>	Итого	<b>400</b>
<b>2 ЗАВТАК</b>					
0,4	0,4	9,8	47	фрукты свежие	100
<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	Итого	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
0,89	1,76	4,71	33,75	морковь припущенная	50
1,74	5,7	9,7	97,3	Борщ с капустой и картофелем со сл	185
14,14	14,73	21,51	211,34	котлеты рубленые из птицы	70
3,12	7,8	30,94	173,29	рис припущенный	130
0,28	0,99	1,17	14,82	соус сметанный	20
0,14	0,14	25,09	103,14	Компот из смеси сухофруктов с вита	180
1,91	0,3	12,3	58,8	хлеб ржаной	30
1,2	0,33	4,9	30,94	хлеб пшеничный	20
<b>23,42</b>	<b>31,75</b>	<b>110,32</b>	<b>723,38</b>	Итого	<b>685</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
3,65	5,25	24,8	158	ватрушка с творогом	75
1,44	0,096	7,79	45,84	чай с молоком	180
<b>5,09</b>	<b>5,346</b>	<b>32,59</b>	<b>203,84</b>	Итого	<b>255</b>
<b>36,26</b>	<b>49,756</b>	<b>197,25</b>	<b>1251,73</b>	Всего на день	<b>1440</b>