

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

10.04.2026 г.

день: десятый

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
3,12	7,57	19,81	160,1	бутерброд с маслом 30/10	40
0,24	0,01	13,73	56,99	чай с сахаром и лимоном	180
<b>11,28</b>	<b>15,79</b>	<b>65,51</b>	<b>451,81</b>	<b>Итого</b>	<b>400</b>

### 2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	<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
4,97	5,27	27,7	178,1	макароны отварные с маслом	130
7,85	7	10,34	135,74	тефтели рыбные	70
0,41	1,05	1,42	16,76	Соус сметанный с томатом	30
0,14	0,14	25,092	103,14	компот из свежих плодов с витамином	180
1,59	0,25	10,25	49	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
<b>23,97</b>	<b>19,85</b>	<b>127,372</b>	<b>658,29</b>	<b>Итого</b>	<b>690</b>

### ПОЛДНИК

2,43	1,96	21,2	72,9	Кондитерские изделия	70
4,19	3,24	11,39	90,36	какао с молоком	180
<b>6,62</b>	<b>5,2</b>	<b>32,59</b>	<b>163,26</b>	<b>Итого</b>	<b>250</b>
<b>42,37</b>	<b>40,84</b>	<b>235,572</b>	<b>1319,36</b>	<b>Всего на день</b>	<b>1440</b>