

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

21.04.2026 г.

день: седьмой

дата:

| Пищевая ценность | | | | Наименование блюда | Масса порции (г) |
|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------------|------------------|
| б | ж | у | ккал | | |
| Завтрак | | | | | |
| 5,66 | 7,55 | 33,74 | 203,04 | каша рисовая молочная жидкая с с | 180 |
| 4,9 | 4,45 | 12,46 | 131,88 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 40 |
| 0,24 | 0,01 | 13,73 | 56,99 | чай с сахаром и лимоном | 180 |
| 10,80 | 12,01 | 59,93 | 391,91 | Итого | 400 |

2 ЗАВТАК

| | | | | | |
|------------|------------|------------|-----------|---------------|------------|
| 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | фрукты свежие | 100 |
| 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | Итого | 100 |

Обед

| | | | | | |
|-----------|-------------|----------------|---------------|--|------------|
| 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 сметаной | 180 |
| 11,56 | 8,28 | 25,35 | 220,62 | котлеты биточки, шницели | 70 |
| 3,26 | 9,61 | 19 | 181,5 | Пюре картофельное | 130 |
| 0,14 | 0,14 | 25,092 | 103,14 | компот из свежих плодов с витамином | 180 |
| 1,91 | 0,3 | 12,3 | 58,8 | хлеб ржаной | 30 |
| 1,5 | 0,41 | 6,12 | 38,67 | хлеб пшеничный | 25 |
| 21 | 26,2 | 102,272 | 733,78 | Итого | 665 |

ПОЛДНИК

| | | | | | |
|--------------|--------------|---------------|----------------|--|-------------|
| 13,5 | 24,51 | 31,71 | 369,05 | запеканка из творога с соусом молочным сладким | 100/30 |
| 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | кисломолочный продукт (кефир) | 180 |
| 18,72 | 29,01 | 38,91 | 459,05 | Итого | 310 |
| 50,92 | 67,62 | 210,91 | 1631,74 | Всего на день | 1475 |