

Утверждено:

ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ №3 г.Шахты



Е.М. Блохина

печать, подпись, расшифровка

## Ежедневное меню

для ДЕТЕЙ 3-7 лет

30.04.2026 г.

день: первый

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
5,04	5,2	29,39	162,32	омлет натуральный	130
0,6	2,35	3,85	39	Икра кабачковая	50
4,12	3,34	7,35	82,41	Бутерброд с сыром 30/10	40
0,23	0	13,5	54	чай с сахаром	180
<b>9,99</b>	<b>10,89</b>	<b>54,09</b>	<b>337,73</b>	Итого	<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>	Итого	<b>100</b>

### Обед

0,4	0,05	0,8	5	огурцы соленые	50
6,01	4,14	14,65	119,82	суп картофельный с бобовыми (горох)	180
10,43	7,98	9,03	150,5	фрикадельки куриные	70
3,2	4,16	31,63	176,36	каша пшеничная рассыпчатая	130
0,14	0,14	25,092	103,14	компот из свежих плодов с витамином С	180
1,59	0,25	10,25	49	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
<b>23,27</b>	<b>17,13</b>	<b>97,572</b>	<b>642,49</b>	Итого	<b>660</b>

### ПОЛДНИК

4,98	2,37	36,3	188,73	Сдоба обыкновенная	70
3,67	3,19	15,82	107	какао с молоком	180
<b>8,65</b>	<b>5,56</b>	<b>52,12</b>	<b>295,73</b>	Итого	<b>250</b>
<b>42,41</b>	<b>33,58</b>	<b>213,882</b>	<b>1321,95</b>	Всего на день	<b>1410</b>