

Утверждено:

ИП Чернов К.А.

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 34

Заведующий МБДОУ №3 г.Шахты

К.А.Чернов

Е.М. Блохина



печать, подпись, расшифровка



Ежедневное меню

для ДЕТЕЙ 3-7 лет

05.05.2026 г.

дата:

день: седьмой

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 сахаром	180
4,12	3,34	7,35	82,41	Бутерброд с сыром 30/10	40
0,06	0,01	13,5	54	чай с сахаром и лимоном	180
9,84	10,90	54,59	339,45	Итого	400

2 ЗАВТРАК

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 С	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

13,2	23,84	29,73	353,83	запеканка из творога с соусом молочным сладким 100/20	120
5,22	4,5	7,2	90	кисломолочный продукт (кефир)	180
18,42	28,34	36,93	443,83	Итого	300
49,66	65,84	203,59	1564,06	Всего на день	1465