

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

день: восьмой

06.05.2026 г.

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
5,4	7,35	26,37	215,1	каша жидкая молочная из манной крупы	180
3,12	7,57	19,81	160,1	бутерброд с маслом 30/10	40
3,86	2,93	11,33	86	кофейный напиток с молоком	180
12,38	17,85	57,51	461,2	Итого	400

2 ЗАВТРАК

0,5	0	10,1	46	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	Итого	100

Обед

0,7	1,99	3,94	36,65	Икра свекольная	50
1,59	4,1	7,35	73,66	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180
8,37	4,58	7,22	101,8	Запеканка из печени и риса	70
3,2	4,16	31,63	176,36	Каша гречневая	130
0,41	1,05	1,42	16,76	соус сметанный	20
0,6	0,08	28,8	119,52	компот из смеси сухофруктов 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
17,96	16,62	96,73	612,42	Итого	680

полдник

4,32	1,76	41,67	201	пирожок с повидлом	75
0,06	0,01	13,5	54	чай с сахаром	180
4,38	1,77	55,17	255	Итого	255
35,22	36,24	219,51	1374,62	Всего на день	1435