

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: десятый

08.05.2026 г.

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
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
0,06	0,01	13,5	54	чай с сахаром	180
11,1	15,79	65,28	448,82	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

0,66	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 С	180
1,59	0,25	10,25	49	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
23,97	19,85	127,372	658,29	Итого	690

ПОЛДНИК

2,43	1,96	21,2	72,9	Кондитерские изделия	70
3,67	3,19	15,82	107	какао с молоком	180
6,1	5,15	37,02	179,9	Итого	250
41,67	40,79	239,772	1333,01	Всего на день	1440