

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

13.05.2026 г.

дата:

день: третий

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
2,5	3,94	28,9	127,6	бутерброд с повидлом 30/15	45
3,86	2,93	11,33	86	кофейный напиток с молоком	180
14,28	15,08	72,2	448,32	Итого	405

2 ЗАВТРАК

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

Обед

0,71	3,04	4,2	46,95	свекла отварная с растительным маслом	50
4,64	2,49	16,65	107,64	суп картофельный с макаронными изделиями	180
11,84	16,896	39,214	340,77	голубцы с мясом (ленивые)	90
3,26	9,61	19	181,5	пюре картофельное	130
0,096	0,108	22,59	107,28	кисель из яблок с витамином С	180
1,91	0,3	12,3	58,8	хлеб ржаной	30
1,2	0,33	4,9	30,94	хлеб пшеничный	20
23,656	32,774	118,854	873,88	Итого	680

ПОЛДНИК

5,04	5,76	7,38	105,3	кисломолочный продукт (кефир)	180
2,43	1,96	21,2	72,9	Кондитерские изделия	70
7,47	7,72	28,58	178,2	Итого	250
45,906	55,574	229,734	1546,4	Всего на день	1435