

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: четвертый

14.05.2026 г.

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
5,66	7,55	33,74	203,04	каша жидкая молочная овсяная	180
4,12	3,34	7,35	82,41	Бутерброд с сыром 30/10	40
0,18	0	13,5	54	чай с сахаром	180
<b>9,96</b>	<b>10,89</b>	<b>54,59</b>	<b>339,45</b>	Итого	<b>400</b>

### 2 ЗАВТРАК

0,4	0,4	9,8	47	фрукты свежие	100
<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	Итого	<b>100</b>

### Обед

0,7	1,99	3,94	36,65	Икра свекольная	50
1,27	3,56	5,68	90,06	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185
3,9	4,85	23,06	151,45	Картофель отварной	130
9,24	4,55	7,42	104,86	Котлеты рыбные	70
0,41	1,05	1,42	16,76	Соус сметанный с томатом	30
0,14	0,14	25,09	103,14	компот из свежих плодов с витамином	180
1,91	0,3	12,3	58,8	хлеб ржаной	30
1,8	0,39	7,35	46,41	хлеб пшеничный	30
<b>19,37</b>	<b>16,83</b>	<b>86,26</b>	<b>608,13</b>	Итого	<b>705</b>

### ПОЛДНИК

8,78	8,69	54,07	329,54	оладьи с повидлом	125
5,22	4,5	8,6	96,3	молоко кипяченое	180
<b>14</b>	<b>13,19</b>	<b>62,67</b>	<b>425,84</b>	Итого	<b>305</b>
<b>43,73</b>	<b>41,31</b>	<b>213,32</b>	<b>1420,42</b>	Всего на день	<b>1510</b>