

Утверждено:

ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 34

Заведующий МБДОУ №3 г.Шахты



Е.М. Блохина

Ежедневное меню

для ДЕТЕЙ 3-7 лет

15.05.2026 г.

дата:

день: пятник

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
7,43	5,82	33,86	217,54	каша жидкая молочная пшеничная	185
2,07	6,56	13,03	119	бутерброд с маслом 30/5	35
3,67	3,19	15,82	107	какао с молоком	180
13,17	15,57	62,71	443,54	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
7,9	10,04	10,23	162,96	макароны отварные с маслом	130
10,43	7,98	9,03	150,5	Тефтели	70
0,615	1,57	2,13	25,14	соус сметанный	30
0,14	0,14	25,09	103,14	компот из смеси сухофруктов 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
21,697	17,251	97,346	640,41	Итого	695

ПОЛДНИК

14,83	11,05	24,9	258,05	вареники ленивые с маслом,сахаром 100/5/10	115
0,18	0	13,5	54	чай с сахаром	180
15,01	11,05	38,4	312,05	ИТОГО	295
50,377	43,871	208,556	1442	Всего на день	1490