

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

21.05.2026 Г.

день: девятый

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
5,66	7,55	33,74	203,04	каша жидкая молочная овсяная	180
2,5	3,94	28,9	127,6	бутерброд с повидлом 30/15	45
0,12	0,02	10,2	41	чай с сахаром и лимоном	180
8,28	11,51	72,84	371,64	Итого	405

2 ЗАВТРАК

0,4	0,4	9,8	47	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	Итого	100

Обед

0,7	5,05	3,4	62	винегрет	50
1,45	3,66	8,62	77,22	рассольник Ленинградский	180
9,2	11,9	12,4	190,12	Зразы рубленные	70
3,12	7,8	30,94	173,29	рис припущенный	130
0,07	0,04	20,73	100,44	кисель из яблок с витамином С	180
1,59	0,25	10,25	49,5	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
17,63	29,11	92,46	691,24	Итого	660

ПОЛДНИК

10,97	6,61	31,08	230,15	Лапшевник со сметаной 100/15	115
2,67	2,34	14,31	89	чай с молоком	180
13,64	8,95	45,39	319,15	Итого	295
39,95	49,97	220,49	1 429,03	Всего на день	1 460