

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

22.05.2026 г.

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
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
<b>11,1</b>	<b>15,79</b>	<b>65,28</b>	<b>448,82</b>	<b>Итого</b>	<b>400</b>

### 2 ЗАВТРАК

0,5	0	10,1	46	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	<b>Итого</b>	<b>100</b>

### 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
<b>23,97</b>	<b>19,85</b>	<b>127,372</b>	<b>658,29</b>	<b>Итого</b>	<b>690</b>

### ПОЛДНИК

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