

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

26.05.2026 г.

день: вторник

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
5,04	5,69	17,78	101,52	суп молочный с макаронными изделиями	185
2,07	6,56	13,03	119	бутерброд с маслом 30/5	35
0,24	0,02	10,2	41	чай с сахаром и лимоном	180
<b>7,35</b>	<b>12,27</b>	<b>41,01</b>	<b>261,52</b>	Итого	<b>400</b>

### 2 ЗАВТРАК

0,4	0,4	9,8	44	фрукты свежие	100
<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	Итого	<b>100</b>

### Обед

0,89	1,76	4,71	33,75	морковь припущенная	50
1,74	5,7	9,7	97,3	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	185
14,14	14,73	21,51	211,34	котлеты рубленые из птицы	70
3,12	7,8	30,94	173,29	рис припущенный	130
0,28	0,99	1,17	14,82	соус сметанный	20
0,14	0,14	25,09	119,52	Компот из смеси сухофруктов 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
<b>23,42</b>	<b>31,75</b>	<b>110,32</b>	<b>739,76</b>	Итого	<b>685</b>

### ПОЛДНИК

17,7	13,55	19,47	274,45	запеканка из творога с соусом молочным сладким	100/20
2,67	2,34	14,31	89	чай с молоком	180
<b>20,37</b>	<b>15,89</b>	<b>33,78</b>	<b>363,45</b>	Итого	<b>300</b>
<b>51,54</b>	<b>60,31</b>	<b>194,91</b>	<b>1408,73</b>	Всего на день	<b>1485</b>