

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

28.05.2026 г.

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
4,12	3,34	7,35	82,41	Бутерброд с сыром 30/10	40
0,18	0	13,5	54	чай с сахаром	180
9,96	10,89	54,59	339,45	Итого	400

2 ЗАВТРАК

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

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
19,37	16,83	86,26	608,13	Итого	705

ПОЛДНИК

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