

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



день: пятник

29.05.2026 г.

дата:

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
7,43	5,82	33,86	217,54	каша жидкая молочная пшенная	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
<b>13,17</b>	<b>15,57</b>	<b>62,71</b>	<b>443,54</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
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
<b>21,697</b>	<b>17,251</b>	<b>97,346</b>	<b>640,41</b>	<b>Итого</b>	<b>695</b>

## 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
<b>15,01</b>	<b>11,05</b>	<b>38,4</b>	<b>312,05</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>295</b>
<b>50,377</b>	<b>43,871</b>	<b>208,556</b>	<b>1442</b>	<b>Всего на день</b>	<b>1490</b>