

Утверждено
ИП Чернов К.А.

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 3 г.Шахты

К.А.Чернов

Е.М. Блохина

печать, подпись, расшифровка

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

01.06.2026 Г.

день: шестой

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
8,58	8,83	22,93	205,66	макароны отварные с маслом ,сахаром	160
2,4	0,3	28,38	127,82	бутерброд с повидлом 30/15	45
0,27	0	15,2	63,15	чай с лимоном	200
11,25	9,13	66,51	396,63	Итого	405

2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	Итого	100

Обед

0,71	3,04	4,14	46,74	Салат из свеклы отварной	50
6,17	3,94	13,53	113,42	суп картофельный с клецками	180
16,68	9,4	22,68	242,64	плов из птицы	180
0,094	0,108	26,16	105,02	кисель из яблок	180
1,91	0,3	12,3	58,8	хлеб ржаной	30
1,8	0,75	7,35	46,41	хлеб пшеничный	30
27,364	17,538	86,16	613,03	Итого	650

ПОЛДНИК

4,22	4,81	29,22	177	булочка "Российская"	60
2,82	1,58	15,24	110,2	чай с молоком	190
7,04	6,39	44,46	287,2	Итого	250
46,154	33,058	207,23	1342,86	Всего на день	1405