

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

02.06.2026 г.

день: седьмой

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
4,68	4,92	25,8	166,08	каша рисовая молочная жидкая с с	180
2,36	7,49	14,89	136,6	бутерброд с маслом 30/10	40
0,18	0	13,53	54,85	чай с сахаром	180
7,22	12,41	54,22	357,53	Итого	400

2 ЗАВТАК

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

Обед

0,4	0,05	1,4	7,5	Овощи по сезону	50
4,13	4,93	8,45	100,91	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	185
9,23	11,72	11,93	190,2	котлеты биточки, шницели	70
2,94	3,72	20,56	127,62	Пюре картофельное	130
0,14	0,14	25,09	103,14	компот из свежих плодов с витамин	180
1,91	0,3	12,3	58,8	хлеб ржаной	30
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
20,25	21,27	85,85	626,84	Итого	670

ПОЛДНИК

24,68	10,5	28,67	283,7	запеканка из творога (соус молочным сладким 120/30)	150
5,22	4,5	7,2	90	кисломолочный продукт (кефир)	180
29,9	15	35,87	373,7	Итого	330
57,77	49,08	185,74	1405,07	Всего на день	1500