

Утверждено:

ИП Чернов К.А.

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 3 г.Шахты

Е.М. Блохина

К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

печать, подпись, расшифровка



## Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

03.06.2026 г.

день: восьмой

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<b>Завтрак</b>					
4,8	5,16	22,7	56,44	каша жидкая молочная из манной крупы	180
4,9	4,45	12,46	131,88	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40
3,42	2,25	12,5	83,7	кофейный напиток с молоком	180
<b>13,12</b>	<b>11,86</b>	<b>47,66</b>	<b>272,02</b>	<b>Итого</b>	<b>400</b>

### 2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	<b>Итого</b>	<b>100</b>

### Обед

0,89	1,76	4,71	33,75	Овощи припущенные (морковь)	50
4,28	5,72	5,31	90,06	щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	185
8,37	4,58	7,22	101,8	Запеканка из печени и риса	70
3,2	4,16	31,63	176,36	Каша гречневая	130
0,58	1	1,14	16,02	соус сметанный	20
0,6	0,08	28,8	119,52	компот из смеси сухофруктов с вита	180
1,59	0,25	10,25	49	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
<b>21,01</b>	<b>17,96</b>	<b>95,18</b>	<b>625,18</b>	<b>Итого</b>	<b>685</b>

### полдник

4,32	1,76	41,67	201	пирожок с повидлом	75
5,22	4,5	8,64	96,3	молоко кипяченое	180
<b>9,54</b>	<b>6,26</b>	<b>50,31</b>	<b>297,3</b>	<b>Итого</b>	<b>255</b>
<b>44,17</b>	<b>36,08</b>	<b>203,25</b>	<b>1240,5</b>	<b>Всего на день</b>	<b>1440</b>