

Утверждено: К.А. Чернов
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

04.06.2026 Г.

день: девятый

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
6,12	6,72	22,2	173,4	каша жидкая молочная овсяная	180
2,4	0,3	28,38	127,82	бутерброд с повидлом 30/15	45
0,24	0	13,68	56,84	чай с лимоном	180
8,76	7,02	64,26	358,06	Итого	405

2 ЗАВТАК

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

Обед

0,38	3,04	1,18	33,62	салат из свежих огурцов	50
4,64	2,49	16,65	100,44	суп картофельный с макаронными изд	180
9,2	11,9	12,4	190,12	Зразы рубленые	70
3,2	4,16	31,63	176,36	рис припущенный	130
0,09	0	26,16	105,02	кисель из яблок с витамином С	180
1,59	0,25	10,25	49,5	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
20,6	22,25	104,39	693,73	Итого	660

ПОЛДНИК

11,03	6,47	31,08	238,99	Лапшевник с творогом(со сметаной)	150
2,67	1,5	14,44	104,4	чай с молоком	180
13,7	7,97	45,52	343,39	Итого	330
43,46	37,64	223,97	1 442,18	Всего на день	1 495