



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

05.06.2026 г.

день: десятый

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
7,77	7,79	35,5	231,65	каша жидкая молочная из гречневой крупы	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
10,31	15,28	63,92	423,1	Итого	400

2 ЗАВТАК

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

Обед

0,45	2,35	2,96	34,8	икра кабачковая	50
4,44	5,22	10,13	105,26	суп картофельный с крупой	180
4,65	4,23	28,37	170,51	макаронные изделия отварные с маслом	130
8,68	6,02	8,96	128,8	тефтели рыбные	70
0,45	1,48	2,1	24,03	Соус сметанный с томатом	30
0,14	0,14	25,09	103,14	компот из свежих плодов с витамином	180
1,59	0,25	10,25	49	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
21,9	20,1	93,98	654,21	Итого	690

ПОЛДНИК

2,43	1,96	21,2	72,9	Кондитерские изделия	70
4,19	3,24	11,39	90,36	какао с молоком	180
6,62	5,2	32,59	163,26	Итого	250
39,33	40,58	200,59	1286,57	Всего на день	1440