

Утверждено:

ИП Чернов К.А.

К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 3Г.Шахты

Е.М. Блохина

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

для ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

11.06.2026 г.

день: четвертый

день: четвертый

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
5,1	5,6	18,5	144,5	каша жидкая молочная овсяная	150
4,9	4,45	12,46	131,88	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40
0,16	0	12,02	48,75	чай с сахаром	160
10,16	10,05	42,98	325,13	Итого	350

2 ЗАВТАК

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

Обед

0,22	1,83	0,71	20,17	Салат из свежих огурцов	30
3,58	4,88	4,45	76,23	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной на курином бульоне)	155
3,3	4,1	19,5	128,15	Картофель отварной	110
7,31	3,43	5,65	80,13	Котлеты рыбные	50
0,45	1,48	2,1	24,03	соус сметанный с томатом	30
0,12	0,12	20,91	85,95	компот из свежих плодов с витамином	150
1,59	0,25	10,25	49	хлеб ржаной	20
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	20
18,07	16,5	69,69	502,33	Итого	565

ПОЛДНИК

2,92	4,2	19,84	126,4	оладьи (с повидлом)	100
4,35	3,75	7,2	80,25	молоко кипяченое	150
7,27	7,95	27,04	206,65	Итого	250
35,9	34,9	149,51	1081,11	Всего на день	1265

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830134

Владелец Блохина Елена Михайловна

Действителен с 10.11.2025 по 10.11.2026