

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

11.06.2026 г.

день: четвертый

день: четвертый

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
4,9	4,45	12,46	131,88	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40
0,18	0	13,53	54,85	чай с сахаром	180
11,2	11,17	48,19	360,13	Итого	400

2 ЗАВТАК

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

Обед

0,38	3,04	1,18	33,62	салат из свежих огурцов	50
4,28	5,72	5,31	90,06	Щи из свежей капусты с картофеле (со сметаной)	185
3,9	4,85	23,06	151,45	Картофель отварной	130
9,24	4,55	7,42	104,86	Котлеты 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
1,91	0,3	12,3	58,8	хлеб ржаной	30
1,8	0,39	7,35	46,41	хлеб пшеничный	30
22,1	20,47	83,81	612,37	Итого	705

ПОЛДНИК

3,65	5,25	24,8	158	оладьи(с повидлом)	125
5,22	4,5	8,64	96,3	молоко кипяченое	180
8,87	9,75	33,44	254,3	Итого	305
42,57	41,79	175,24	1273,8	Всего на день	1510

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830134

Владелец Блохина Елена Михайловна

Действителен с 10.11.2025 по 10.11.2026