

Утверждено:

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

16.06.2026 г.

день: седьмой

день: седьмой

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
4,68	4,92	25,8	166,08	каша рисовая молочная жидкая с с	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
7,22	12,41	54,22	357,53	Итого	400

2 ЗАВТАК

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

Обед

0,4	0,05	1,4	7,5	Овощи по сезону	50
4,13	4,93	8,45	100,91	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	185
9,23	11,72	11,93	190,2	котлеты биточки, шницели	70
2,94	3,72	20,56	127,62	Пюре картофельное	130
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
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
20,25	21,27	85,85	626,84	Итого	670

ПОЛДНИК

24,68	10,5	28,67	283,7	запеканка из творога (соус молочным сладким 120/30)	150
5,22	4,5	7,2	90	кисломолочный продукт (кефир)	180
29,9	15	35,87	373,7	Итого	330
57,77	49,08	185,74	1405,07	Всего на день	1500

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830134

Владелец Блохина Елена Михайловна

Действителен с 10.11.2025 по 10.11.2026