

Утверждено:

И.П. 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

22.06.2026 г.

Ростов
день: первый

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
12,61	14,56	2,73	192,4	омлет натуральный	130
1,00	3,25	4,25	48,75	Икра кабачковая	50
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
18,69	22,26	32,97	427,88	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

0,4	0,05	1,4	7,5	Овощи по сезону	50
6,01	4,14	14,65	119,82	суп картофельный с бобовыми (горох)	180
6,97	6,17	3,89	98,98	фрикадельки куриные	70
3,2	4,16	31,63	176,36	Каша гречневая	130
0,14	0,14	25,092	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
19,81	15,32	93,032	593,47	Итого	660

ПОЛДНИК

4,98	2,37	36,3	188,73	Сдоба обыкновенная	70
4,19	3,24	11,39	90,36	какао с молоком	180
9,17	5,61	47,69	279,09	Итого	250
48,17	43,19	183,792	1346,44	Всего на день	1410

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830134

Владелец Блохина Елена Михайловна

Действителен с 10.11.2025 по 10.11.2026