

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

**01.07.2026 г.**

день: восьмой

день: восьмой

| Пищевая ценность |       |       |        | Наименование блюда                   | Масса порции<br>(г) |
|------------------|-------|-------|--------|--------------------------------------|---------------------|
| б                | ж     | у     | ккал   |                                      |                     |
| Завтрак          |       |       |        |                                      |                     |
| 4,8              | 5,16  | 22,7  | 56,44  | каша жидкая молочная из манной крупы | 180                 |
| 4,9              | 4,45  | 12,46 | 131,88 | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 40                  |
| 3,42             | 2,25  | 12,5  | 83,7   | кофейный напиток с молоком           | 180                 |
| 13,12            | 11,86 | 47,66 | 272,02 | Итого                                | 400                 |

**2 ЗАВТАК**

|     |   |      |    |                                   |            |
|-----|---|------|----|-----------------------------------|------------|
| 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100        |
| 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | <b>Итого</b>                      | <b>100</b> |

**Обед**

|              |              |              |               |                                                 |            |
|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------------------------|------------|
| 0,89         | 1,76         | 4,71         | 33,75         | Овощи припущенные (морковь)                     | 50         |
| 4,28         | 5,72         | 5,31         | 90,06         | щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной) | 185        |
| 8,37         | 4,58         | 7,22         | 101,8         | Запеканка из печени и риса                      | 70         |
| 3,2          | 4,16         | 31,63        | 176,36        | Каша гречневая                                  | 130        |
| 0,58         | 1            | 1,14         | 16,02         | соус сметанный                                  | 20         |
| 0,6          | 0,08         | 28,8         | 119,52        | компот из смеси сухофруктов с вита              | 180        |
| 1,59         | 0,25         | 10,25        | 49            | хлеб ржаной                                     | 25         |
| 1,5          | 0,41         | 6,12         | 38,67         | хлеб пшеничный                                  | 25         |
| <b>21,01</b> | <b>17,96</b> | <b>95,18</b> | <b>625,18</b> | <b>Итого</b>                                    | <b>685</b> |

**полдник**

|              |              |               |               |                      |             |
|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|-------------|
| 4,32         | 1,76         | 41,67         | 201           | пирожок с повидлом   | 75          |
| 5,22         | 4,5          | 8,64          | 96,3          | молоко кипяченое     | 180         |
| <b>9,54</b>  | <b>6,26</b>  | <b>50,31</b>  | <b>297,3</b>  | <b>Итого</b>         | <b>255</b>  |
| <b>44,17</b> | <b>36,08</b> | <b>203,25</b> | <b>1240,5</b> | <b>Всего на день</b> | <b>1440</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830134

Владелец Блохина Елена Михайловна

Действителен с 10.11.2025 по 10.11.2026