

ИП Чернов К.А.

Заведующий МБДОУ № 3 г.Шахты

Е.М. Блохина

печать, подпись, расшифровка

печать, подпись, расшифровка

ДЛЯ детей 3-7 лет

02.07.2026 г.

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
<u>Завтрак</u>					
6,12	6,72	22,2	173,4	каша жидкая молочная овсяная	180
2,4	0,3	28,38	127,82	бутерброд с повидлом 30/15	45
0,24	0	13,68	56,84	чай с лимоном	180
8,76	7,02	64,26	358,06	Итого	405

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
4,64	2,49	16,65	100,44	суп картофельный с макаронными изд	180
9,2	11,9	12,4	190,12	Зразы рубленые	70
3,2	4,16	31,63	176,36	рис припущенный	130
0,09	0	26,16	105,02	кисель из яблок с витамином С	180
1,59	0,25	10,25	49,5	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	хлеб пшеничный	25
20,6	22,25	104,39	693,73	Итого	660

11,03	6,47	31,08	238,99	Лапшевник с творогом(со сметаной)	150
2,67	1,5	14,44	104,4	чай с молоком	180
13,7	7,97	45,52	343,39	Итого	330
43,46	37,64	223,97	1 442,18	Всего на день	1 495

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830134

Владелец Блохина Елена Михайловна

Действителен с 10.11.2025 по 10.11.2026