Согласовано:
Заведующий Лебедева Н.Ш

Утверждаю:
Руководитель (ИП)

Ежедневное меню

для воспитанников детских дошкольных учреждений с 10 часовым пребыванием
возрастной группы от 3 до 7 лет

ДЕНЬ 4 05.11.2026.

Завтрак

Каша жидкая молочная из овсяной крупы(с маслом и сахаром)	180	6,88	11,5	29,94	184,51	189
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0	11,9	48,71	393
Бутерброд с сыром 30/10	40	4,89	3,21	29,51	126,78	3
Итого за прием пищи:	400	11,89	14,71	71,35	360	

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	82,8	
Итого за прием пищи:	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**82,8**	

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	185	3,41	6,29	9,1	132,37	66
Тефтели рыбные в соусе	80	8,42	6,21	8,57	158,82	245
Картофель отварной с маслом сливочным	130	2,52	3,1	20,42	119,93	123
Салат из свежих огурцов	50	0,37	1,5	1,17	19,64	36
Компот из свежих плодов(яблоки)	180	0,1	0,1	14,18	68,07	48
Хлеб пшеничный	30	2,29	0,19	15,05	71,05	
Хлеб ржаной	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
Итого за прием пищи:	**685**	**19,1**	**17,65**	**81,21**	**631,07**	

Полдник

Оладьи с повидлом	125	7,48	6,98	50,1	174,6	449
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	435
Итого за прием пищи:	**305**	**12,7**	**11,48**	**57,3**	**270**	