Утверждено:
ИП

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:
Заведующий МБДОУ №36 г.Шахты

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет с 10 часовым пребыванием

день: второй

дата: 10.02.2026г.

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
5,04	5,69	17,78	101,52	0	суп молочный с макаронными изделиями	185
2,07	6,56	13,03	119	0	бутерброд с маслом и сыром 30/5/10	45
0,24	0,02	10,2	41	2,83	чай с сахаром и лимоном	180
7,35	**12,27**	**41,01**	**261,52**	**2,83**	Итого	**410**
2 ЗАВТАК						
0,4	0,4	9,8	44	10	фрукты свежие	100
0,4	**0,4**	**9,8**	**44**	**10**	Итого	**100**
Обед						
0,66	1,7	3,42	31,62	4,75	зеленый горошек	50
1,74	5,7	9,7	97,3	7,05	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	185
14,14	14,73	21,51	211,34	0,7	гуляш из отварного мяса	70
3,12	7,8	30,94	173,29	0	рис припущенный	130
0,6	0,08	28,8	119,52	0,65	Компот из смеси сухофруктов с вита	180
1,91	0,3	12,3	58,8	0	хлеб ржаной	30
1,2	0,33	4,9	30,94	0	хлеб пшеничный	20
23,37	**30,64**	**111,57**	**722,81**	**13,15**	Итого	**665**
ПОЛДНИК						
0,6	1,35	3,97	30,45	0,1	повидло яблочное	10
17,1	12,2	15,5	244	0,42	запеканка из творога	70
2,67	2,34	14,31	89	0	чай с молоком	180
20,37	**15,89**	**33,78**	**363,45**	**0,52**	Итого	**260**
51,49	**59,2**	**196,16**	**1391,78**	**26,5**	**Всего на день**	**1435**