

Утверждено:

ИП Чернов К.А.

*Чернов*

Чернов К.А.

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ №36 г.Шахты

*Мужиханов*

печать, подпись, расшифровка

## Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет с 10 часовым пребыванием

день: десятый

дата: 12.12.2025

| Пищевая ценность |       |       |        |           | Наименование блюда                      | Масса порции<br>(г) |
|------------------|-------|-------|--------|-----------|-----------------------------------------|---------------------|
| б                | ж     | у     | ккал   | витамин С |                                         |                     |
| Завтрак          |       |       |        |           |                                         |                     |
| 7,92             | 8,21  | 31,97 | 234,72 | 0,48      | каша жидкая молочная из гречневой крупы | 180                 |
| 3,12             | 7,57  | 19,81 | 160,1  | 0         | бутерброд с маслом 30/10                | 40                  |
| 0,06             | 0,01  | 13,5  | 54     | 0,3       | чай с сахаром                           | 180                 |
| 11,1             | 15,79 | 65,28 | 448,82 | 0,78      | Итого                                   | 400                 |

### 2 ЗАВТАК

|     |   |      |    |    |                                   |            |
|-----|---|------|----|----|-----------------------------------|------------|
| 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 40 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100        |
| 0,5 | 0 | 10,1 | 46 | 40 | <b>Итого</b>                      | <b>100</b> |

### Обед

|              |              |                |               |              |                                       |            |
|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------------------------------|------------|
| 0,66         | 1,7          | 3,42           | 31,62         | 4,75         | Капуста тушеная                       | 50         |
| 6,85         | 4,03         | 43,03          | 105,26        | 7,06         | суп картофельный с крупой             | 180        |
| 4,97         | 5,27         | 27,7           | 178,1         |              | Картофельное пюре                     | 130        |
| 7,85         | 7            | 10,34          | 135,74        | 5,73         | тефтели рыбные                        | 70         |
| 0,41         | 1,05         | 1,42           | 16,76         | 0,07         | Соус сметанный с томатом              | 30         |
| 0,14         | 0,14         | 25,092         | 103,14        | 0,81         | компот из свежих плодов с витамином С | 180        |
| 1,59         | 0,25         | 10,25          | 49            | 0            | хлеб ржаной                           | 25         |
| 1,5          | 0,41         | 6,12           | 38,67         | 0            | хлеб пшеничный                        | 25         |
| <b>23,97</b> | <b>19,85</b> | <b>127,372</b> | <b>658,29</b> | <b>18,42</b> | <b>Итого</b>                          | <b>690</b> |

### ПОЛДНИК

|              |              |                |                |               |                              |             |
|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|------------------------------|-------------|
| 10,97        | 6,61         | 31,08          | 230,15         | 0,03          | Лапшевник со сметаной 100/15 | 115         |
| 2,67         | 2,34         | 14,31          | 89             | 0             | чай с молоком                | 180         |
| <b>13,64</b> | <b>8,95</b>  | <b>45,39</b>   | <b>319,15</b>  | <b>0,03</b>   | <b>Итого</b>                 | <b>295</b>  |
| <b>41,67</b> | <b>40,79</b> | <b>239,772</b> | <b>1333,01</b> | <b>60,382</b> | <b>Всего на день</b>         | <b>1440</b> |