

Утверждено:  
ИП Чернов К.А.

К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4

М.В.Повечерова

печать, подпись, расшифровка

## Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: первый

дата: 31.08.2026

день: первый

| Пищевая ценность |       |       |        |           | Наименование блюда | Масса порции (г) |
|------------------|-------|-------|--------|-----------|--------------------|------------------|
| б                | ж     | у     | ккал   | витамин С |                    |                  |
| Завтрак          |       |       |        |           |                    |                  |
| 5,04             | 5,2   | 29,39 | 162,32 | 0,2       | омлет натуральный  | 130              |
| 0,6              | 2,35  | 3,85  | 39     | 0,04      | Икра кабачковая    | 50               |
| 2,32             | 2,95  | 0     | 36     | 0,04      | Сыр порциями       | 10               |
| 1,8              | 0,39  | 7,35  | 46,41  | 0         | Хлеб пшеничный     | 30               |
| 0,23             | 0     | 13,5  | 54     | 0,3       | чай с сахаром      | 180              |
| 9,99             | 10,89 | 54,09 | 337,73 | 0,58      | Итого              | 400              |

### 2 ЗАВТАК

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

### Обед

|      |       |         |        |       |                                     |     |
|------|-------|---------|--------|-------|-------------------------------------|-----|
| 0,4  | 0,05  | 0,8     | 5      | 1,75  | овощи натуральные свежие (огурцы)   | 50  |
| 6,01 | 4,14  | 14,65   | 119,82 | 5,12  | суп картофельный с бобовыми (горох) | 180 |
| 2,56 | 10,4  | 21,8    | 188,96 | 11,66 | гуляш                               | 70  |
| 8,3  | 8,95  | 37,7    | 262,5  | 0     | Каша гречневая рассыпчатая          | 130 |
| 0,14 | 0,14  | 25,092  | 103,14 | 16,19 | компот из свежих плодов с витамином | 180 |
| 1,59 | 0,25  | 10,25   | 49     | 0     | хлеб ржаной                         | 25  |
| 1,5  | 0,41  | 6,12    | 38,67  | 0     | хлеб пшеничный                      | 25  |
| 20,5 | 24,34 | 116,412 | 767,09 | 34,72 | Итого                               | 660 |

### ПОЛДНИК

|       |       |         |         |        |                    |      |
|-------|-------|---------|---------|--------|--------------------|------|
| 4,98  | 2,37  | 36,3    | 188,73  | 0,15   | Сдоба обыкновенная | 70   |
| 3,67  | 3,19  | 15,82   | 107     | 1,152  | какао с молоком    | 180  |
| 8,65  | 5,56  | 52,12   | 295,73  | 1,302  | Итого              | 250  |
| 39,64 | 40,79 | 232,722 | 1446,55 | 76,602 | Всего на день      | 1410 |