

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: шестой

дата: 24.08.2026

день: шестой

| Пищевая ценность |        |       |        |           | Наименование блюда              | Масса порции<br>(г) |
|------------------|--------|-------|--------|-----------|---------------------------------|---------------------|
| б                | ж      | у     | ккал   | витамин С |                                 |                     |
| Завтрак          |        |       |        |           |                                 |                     |
| 8,58             | 8,83   | 22,93 | 205,66 |           | макароны отварные с маслом ,сах | 160                 |
| 2,5              | 3,94   | 28,9  | 127,6  | 0,48      | бутерброд с повидлом 30/15      | 45                  |
| 0,26             | 0,022  | 11,33 | 45,6   | 3,14      | чай с сахаром и лимоном         | 200                 |
| 11,34            | 12,792 | 63,16 | 378,86 | 3,62      | Итого                           | 405                 |

### 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

|               |               |              |              |            |                             |            |
|---------------|---------------|--------------|--------------|------------|-----------------------------|------------|
| 0,55          | 3,02          | 1,88         | 36,95        | 4,75       | салат из сырых овощей       | 50         |
| 4,15          | 2,95          | 10,26        | 85,38        | 2,79       | суп картофельный с клецками | 180        |
| 16,68         | 9,4           | 22,68        | 242,64       | 0,54       | плов из птицы               | 180        |
| 0,094         | 0,108         | 26,16        | 105,02       | 1,62       | кисель из яблок             | 180        |
| 1,91          | 0,3           | 12,3         | 58,8         | 0          | хлеб ржаной                 | 30         |
| 1,8           | 0,75          | 7,35         | 46,41        | 0          | хлеб пшеничный              | 30         |
| <b>25,184</b> | <b>16,528</b> | <b>80,63</b> | <b>575,2</b> | <b>9,7</b> | <b>Итого</b>                | <b>650</b> |

### полдник

|               |             |               |               |              |                      |             |
|---------------|-------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|-------------|
| 4,22          | 4,81        | 29,22         | 177           | 0            | булочка Домашняя     | 60          |
| 3             | 2,47        | 15,11         | 93,94         | 0            | чай с молоком        | 190         |
| <b>7,22</b>   | <b>7,28</b> | <b>44,33</b>  | <b>270,94</b> | <b>0</b>     | <b>Итого</b>         | <b>250</b>  |
| <b>44,244</b> | <b>36,6</b> | <b>198,22</b> | <b>1271</b>   | <b>53,32</b> | <b>Всего на день</b> | <b>1405</b> |