

Утверждено:  
ИП Чернов К.А.



**Чернов К.А.**

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 11 г.Шахты



**Маркова Р.Т.**

печать, подпись, расшифровка

## Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет с 10 часовым пребыванием

день: десятый

дата: 10.07.26

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
<b>Завтрак</b>						
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
<b>11,1</b>	<b>15,79</b>	<b>65,28</b>	<b>448,82</b>	<b>0,78</b>	<b>Итого</b>	<b>400</b>

### 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	свекла отварная с растительным маслом	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 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	ватрушка с творогом	70
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>250</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>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП  
Сертификат 2732042000344731362745682720371841243036  
Идентификатор документа: 10.07.2026  
Дата выпуска: 10.07.2026