

Согласовано  
Заведующий МБДОУ №9 г. Шахты  
Т. Г. Вифлянцева  
печать, подпись, расшифровка



Утверждаю  
И.И. Чернов К. А.  
печать, подпись, расшифровка



### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждениях возрастной группы 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием

" " \_\_\_\_\_ 2025г.

| Пищевые вещества/г/ |   |   | Энергет. ценность | Наименование блюд | Выход |
|---------------------|---|---|-------------------|-------------------|-------|
| Б                   | Ж | У |                   |                   |       |

Неделя 1/ день 5

#### Завтрак

|                    |              |               |                |  |             |
|--------------------|--------------|---------------|----------------|--|-------------|
| 7,43               | 5,82         | 33,86         | 217,54         | каша жидкая молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром | 180         |
| 3,24               | 7,6          | 19,45         | 159,52         | бутерброд с маслом 40/10                                 | 50          |
| 3,42               | 2,61         | 10,17         | 77,85          | кофейный напиток с молоком                               | 180         |
| <b>14,1</b>        | <b>16,0</b>  | <b>63,5</b>   | <b>454,9</b>   | <b>Итого</b>   | <b>410</b>  |
| <b>2-й завтрак</b> |              |               |                |  |             |
| 0,50               | 0,00         | 10,10         | 42,40          | соки овощные, фруктовые и ягодные                        | 100         |
| 0,5                | 0            | 10,1          | 42,4           | <b>Итого</b>   | <b>100</b>  |
| <b>65,57</b>       | <b>78,70</b> | <b>307,48</b> | <b>2206,22</b> | <b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>                 | <b>2530</b> |

#### Обед

|               |               |               |                 |   |             |
|---------------|---------------|---------------|-----------------|---|-------------|
| 0,41          | 0,083         | 1,25          | 7,08            | овощи по сезону в нарезке (огурец)        | 50          |
| 1,43          | 5,96          | 12,13         | 107,88          | суп картофельный с крупой (пшено)         | 180         |
| 4,60          | 3,94          | 28,46         | 167,70          | макароны отварные с маслом                | 130         |
| 9,96          | 8,82          | 8,57          | 153,50          | фрикадельки из кур                        | 70          |
| 0,87          | 1,5           | 1,76          | 24,03           | соус сметанный                            | 30          |
| 0,45          | 0,00          | 17,82         | 72,90           | компот из смеси сухофруктов с витамином С | 180         |
| 2,00          | 0,33          | 16,47         | 76,85           | хлеб ржаной                               | 30          |
| 1,57          | 0,20          | 9,67          | 46,76           | хлеб пшеничный                            | 20          |
| <b>14,6</b>   | <b>20,833</b> | <b>96,13</b>  | <b>656,7</b>    | <b>Итого</b>                              | <b>690</b>  |
| <b>101,00</b> | <b>94,47</b>  | <b>447,49</b> | <b>3 079,91</b> | <b>Итого за неделю в среднем обед</b>     | <b>3380</b> |

#### Полдник

|              |              |              |                |  |             |
|--------------|--------------|--------------|----------------|--|-------------|
| 13,56        | 8,38         | 27,83        | 240,98         | вареники ленивые с молоком сгущенным     | 120         |
| 4,35         | 3,75         | 7,20         | 80,25          | молоко кипяченое                         | 150         |
| <b>17,91</b> | <b>12,13</b> | <b>35,03</b> | <b>321,23</b>  | <b>Итого</b>                             | <b>270</b>  |
| <b>118,9</b> | <b>106,6</b> | <b>492,6</b> | <b>3443,54</b> | <b>Всего на день</b>                     | <b>1470</b> |
|              |              |              |                | Соль йодированная                        | 5           |
| <b>62,5</b>  | <b>50,8</b>  | <b>225,0</b> | <b>1605,7</b>  | <b>Итого за неделю в среднем полдник</b> | <b>1405</b> |