

Утверждено:

ИП



печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 71 г. Шахты



печать, подпись, расшифровка

## Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет с 10 часовым пребыванием

день: второй

дата: \_\_. \_\_. 2026г

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
<b>Завтрак</b>						
5,04	5,69	17,78	101,52	0	суп молочный с макаронными изделиями	185
2,07	6,56	13,03	119	0	бутерброд с маслом и сыром 30/5/10	45
0,24	0,02	10,2	41	2,83	чай с сахаром и лимоном	180
<b>7,35</b>	<b>12,27</b>	<b>41,01</b>	<b>261,52</b>	<b>2,83</b>	<b>Итого</b>	<b>410</b>



### 2 ЗАВТАК

0,4	0,4	9,8	44	10	фрукты свежие	100
<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>Итого</b>	<b>100</b>

### Обед

0,66	1,7	3,42	31,62	4,75	зеленый горошек	50
1,74	5,7	9,7	97,3	7,05	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	185
14,14	14,73	21,51	211,34	0,7	гуляш из отварного мяса	70
3,12	7,8	30,94	173,29	0	рис припущенный	130
0,6	0,08	28,8	119,52	0,65	Компот из смеси сухофруктов с вита	180
1,91	0,3	12,3	58,8	0	хлеб ржаной	30
1,2	0,33	4,9	30,94	0	хлеб пшеничный	20
<b>23,37</b>	<b>30,64</b>	<b>111,57</b>	<b>722,81</b>	<b>13,15</b>	<b>Итого</b>	<b>665</b>

### ПОЛДНИК

0,6	1,35	3,97	30,45	0,1	повидло яблочное	20
17,1	12,2	15,5	244	0,42	запеканка из творога	70
2,67	2,34	14,31	89	0	чай с молоком	180
<b>20,37</b>	<b>15,89</b>	<b>33,78</b>	<b>363,45</b>	<b>0,52</b>	<b>Итого</b>	<b>270</b>
<b>51,49</b>	<b>59,2</b>	<b>196,16</b>	<b>1391,78</b>	<b>26,5</b>	<b>Всего на день</b>	<b>1445</b>