

Утверждено:

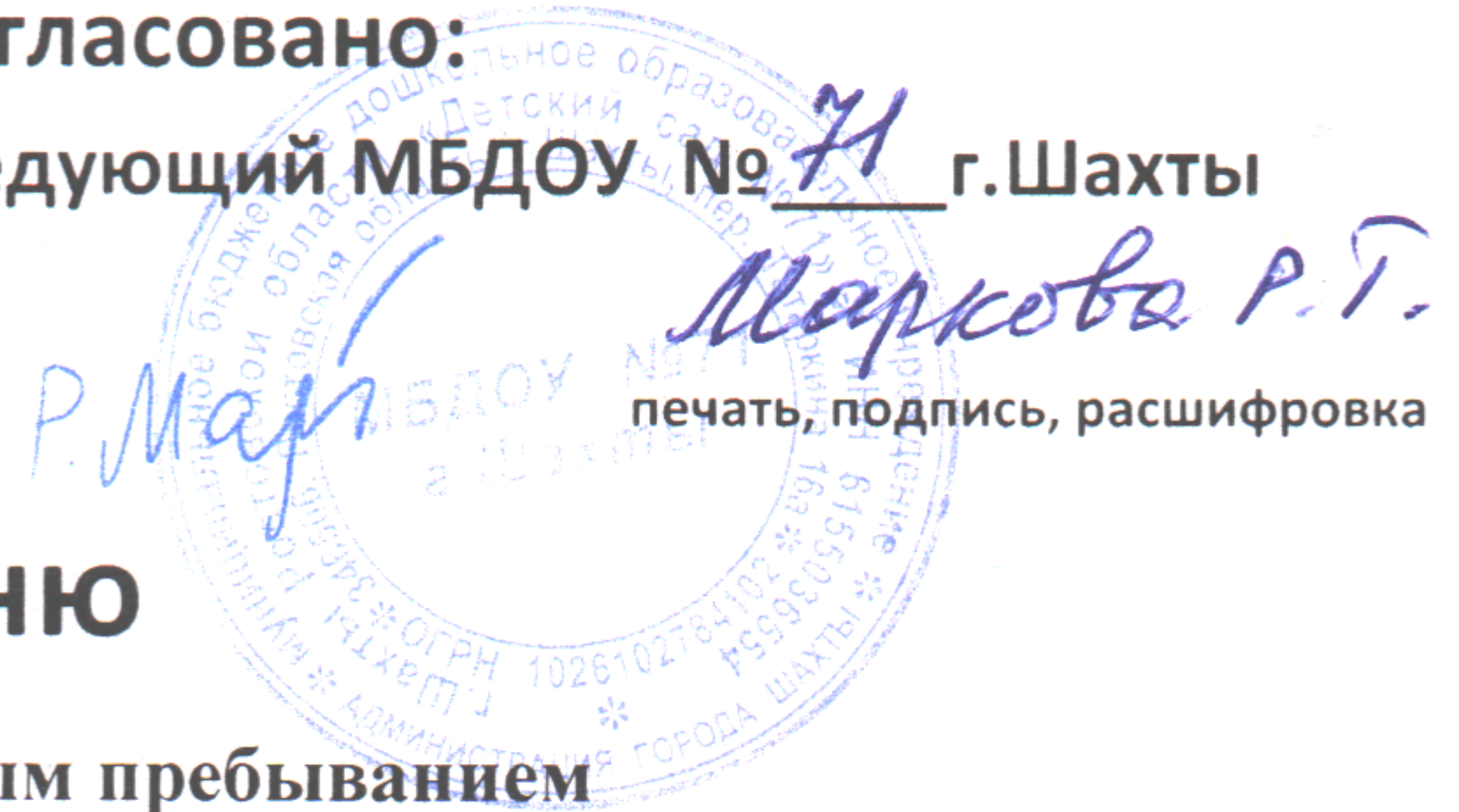
ИП Чернов К.А.



печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 71 г.Шахты



печать, подпись, расшифровка

## Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет с 10 часовым пребыванием

день: четвертый

дата: \_\_. \_\_. 2026

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
<b>Завтрак</b>						
5,66	7,55	33,74	203,04	0,48	каша жидкая молочная манная	180
2,32	2,95	0	36	0,04	Сыр порциями	10
1,8	0,39	7,35	46,41	0	Хлеб пшеничный	30
0,18	0	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
<b>9,96</b>	<b>10,89</b>	<b>54,59</b>	<b>339,45</b>	<b>0,82</b>	Итого	<b>400</b>

### 2 ЗАВТАК

0,4	0,4	9,8	47	10	фрукты свежие	100
<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	Итого	<b>100</b>

### Обед

0,7	1,99	3,94	36,65	2,8	овощи по сезону	50
1,27	3,56	5,68	90,06	6,4	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185
3,26	9,61	19,00	181,50	0,83	Пюре картофельное	130
9,24	4,55	7,42	104,86		рыба под маринадом	70
0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	компот из свежих плодов с витамином С	180
1,91	0,3	12,3	58,8	0	хлеб ржаной	30
1,8	0,39	7,35	46,41	0	хлеб пшеничный	30
<b>18,32</b>	<b>20,54</b>	<b>80,78</b>	<b>621,42</b>	<b>10,84</b>	Итого	<b>675</b>

### ПОЛДНИК

8,78	8,69	54,07	329,54	0	кондитерское изделие	70
5,22	4,5	8,6	96,3	2,96	молоко кипяченое	180
<b>14</b>	<b>13,19</b>	<b>62,67</b>	<b>425,84</b>	<b>0</b>	Итого	<b>250</b>
<b>42,68</b>	<b>45,02</b>	<b>207,84</b>	<b>1433,71</b>	<b>21,66</b>	Всего на день	<b>1425</b>