

Утверждено:

ИП Чернов К.А.

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 71 г.Шахты

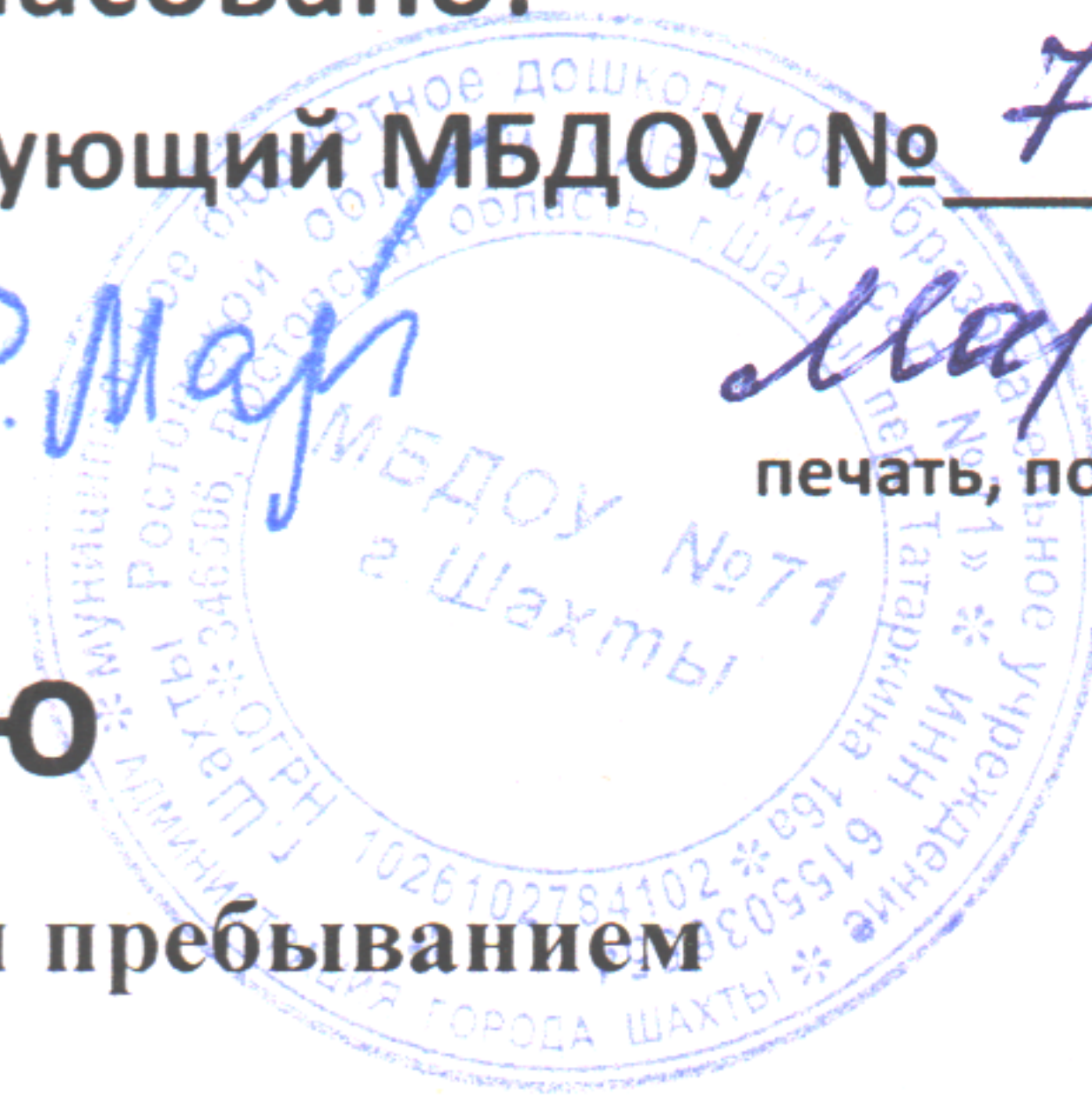
К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Р.Мар

Маркова Р.Г.

печать, подпись, расшифровка



Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет с 10 часовым пребыванием

день: седьмой

дата: __. __. 2026

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
5,66	7,55	33,74	203,04	0,48	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	180
2,32	2,95	0	36	0,03	Сыр порциями	10
1,8	0,39	7,35	46,41	0	Хлеб пшеничный	30
0,06	0,01	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
9,84	10,90	54,59	339,45	0,82	Итого	400

2 ЗАВТАК

0,4	0,4	9,8	47	10	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	10	Итого	100

Обед

0,71	3,04	4,20	46,95	4,75	свекла отварная с растительным маслом	50
1,74	5,7	9,7	97,3	7,05	борщ с капустой и картофелем со сметаной	180
11,56	8,28	25,35	220,62	0,07	шницель	70
0,41	1,05	1,42	16,76	0,07	соус сметанный с томатом	20
2,76	8,13	16,07	153,57	0,7	картофель отварной	110
0,14	0,14	25,092	103,14	0,81	компот из свежих плодов с витамином С	180
1,91	0,3	12,3	58,8	0	хлеб ржаной	30
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
20,73	27,05	100,252	735,81	13,45	Итого	665

ПОЛДНИК

0,6	1,35	3,97	30,45	0,1	соус молочный сладкий	20
12,6	22,49	25,76	323,38	0,42	запеканка из творога	70
0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	чай с лимоном	180
13,32	23,86	39,93	394,83	3,35	Итого	270
44,29	62,21	204,572	1517,09	27,62	Всего на день	1435

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат 273204200034474713627456827203188412430306
Идентификатор документа
Дата выдачи с 16.04.2014 по 16.04.2025