

Утверждено:
ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:
Заведующий МБДОУ № 71 г.Шахты



печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет с 10 часовым пребыванием

день: девятый

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	Макароны отварные с сахаром и сливочным маслом	180
0,06	0,00	13,00	50,00	0,48	бутерброд с маслом и сыром 30/5/10	45
0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	чай с лимоном	180
5,84	7,57	56,94	294,04	3,79	Итого	405
0,4	0,4	9,8	47	10	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	10	Итого	100
Обед						
0,89	1,76	4,71	33,75	1,15	икра свекольная	50
1,45	3,66	8,62	77,22	5,94	рассольник ленинградский	180
9,2	11,9	12,4	190,12		Рагу из курицы	180
0,07	0,04	20,73	100,44	1,62	кисель из сока	180
1,59	0,25	10,25	49,5	0	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
14,7	18,02	62,83	489,7	8,71	Итого	640
ПОЛДНИК						
2,43	1,96	21,2	72,9	0,03	Кондитерские изделия	70
3,67	3,19	15,82	107	1,152	какао с молоком	180
6,1	5,15	37,02	179,9	1,182	Итого	250
					Всего на день	1 395