

Утверждено:

ИП.



печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 71 г.Шахты



печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: второй

дата: __. __. 2026г

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		

Завтрак



4,2	4,74	14,82	84,6	0	суп молочный с макаронными изделиями	150
2,07	6,56	13,03	119	0	бутерброд с маслом и сыром 30/5/5	40
0,12	0,02	10,2	41	2,83	чай с сахаром и лимоном	180
6,39	11,32	38,05	244,6	2,83	Итого	370

2 ЗАВТАК

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

Обед

0,4	1	2,1	18,8	1,68	зеленый горошек	30
1,5	5,12	8,16	84,6	5,88	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	155
10,1	12,45	6,4	177	0,5	гуляш из отварного мяса	60
2,64	6,6	26,18	146,63	0	рис припущенный	110
0,5	0,07	24	99,6	0,55	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150
1,27	0,2	8,2	39,2	0	хлеб ржаной	20
1,2	0,33	4,9	30,94	0	хлеб пшеничный	20
17,61	25,77	79,94	596,77	8,61	Итого	545

ПОЛДНИК

0,4	0,9	2,65	20,3	0,07	повидло яблочное	10
12,6	22,49	25,76	323,38	0,3	запеканка из творога	70
2,66	2,6	14,31	60,75	0	чай с молоком	150
15,66	25,99	42,72	404,43	0,37	Итого	230
40,06	63,48	170,51	1292,8	10,37	Всего на день	1245
