

Утверждено:

ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ №71 г.Шахты



Маркова Р.М.

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

дата: __. __. 2026

день: четвертый

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

Завтрак

5,4	9,3	17,3	203,6	0,42	каша жидкая молочная манная	150
2,32	2,95	0	36	0,04	Сыр порциями	10
1,8	0,39	7,35	46,41	0	Хлеб пшеничный	30
0,5	0,01	11,24	45	0,3	чай с сахаром	160
10,02	12,65	35,89	331,01	0,76	Итого	350

2 ЗАВТАК

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

Обед

0,42	1,19	2,36	21,99	1,68	овощи по сезону	30
					щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155
2,76	8,13	16,07	153,57	0,7	Пюре картофельное	110
7,31	3,43	5,65	80,53	0,7	рыба под маринадом	70
0,12	0,12	20,91	85,95	0,675	компот из свежих плодов с витамином С	150
1,59	0,25	10,25	49	0	хлеб ржаной	20
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	20
15,05	17,11	67,51	493,01	9,095	Итого	555

ПОЛДНИК

7,03	6,95	43,2	263,63	0	кондитерское изделие	50
4,57	4,07	7,55	85	2,47	молоко кипяченое	150
11,6	11,02	50,75	348,63	2,47	Итого	200
37,07	41,18	163,95	1219,65	22,325	Всего на день	1205