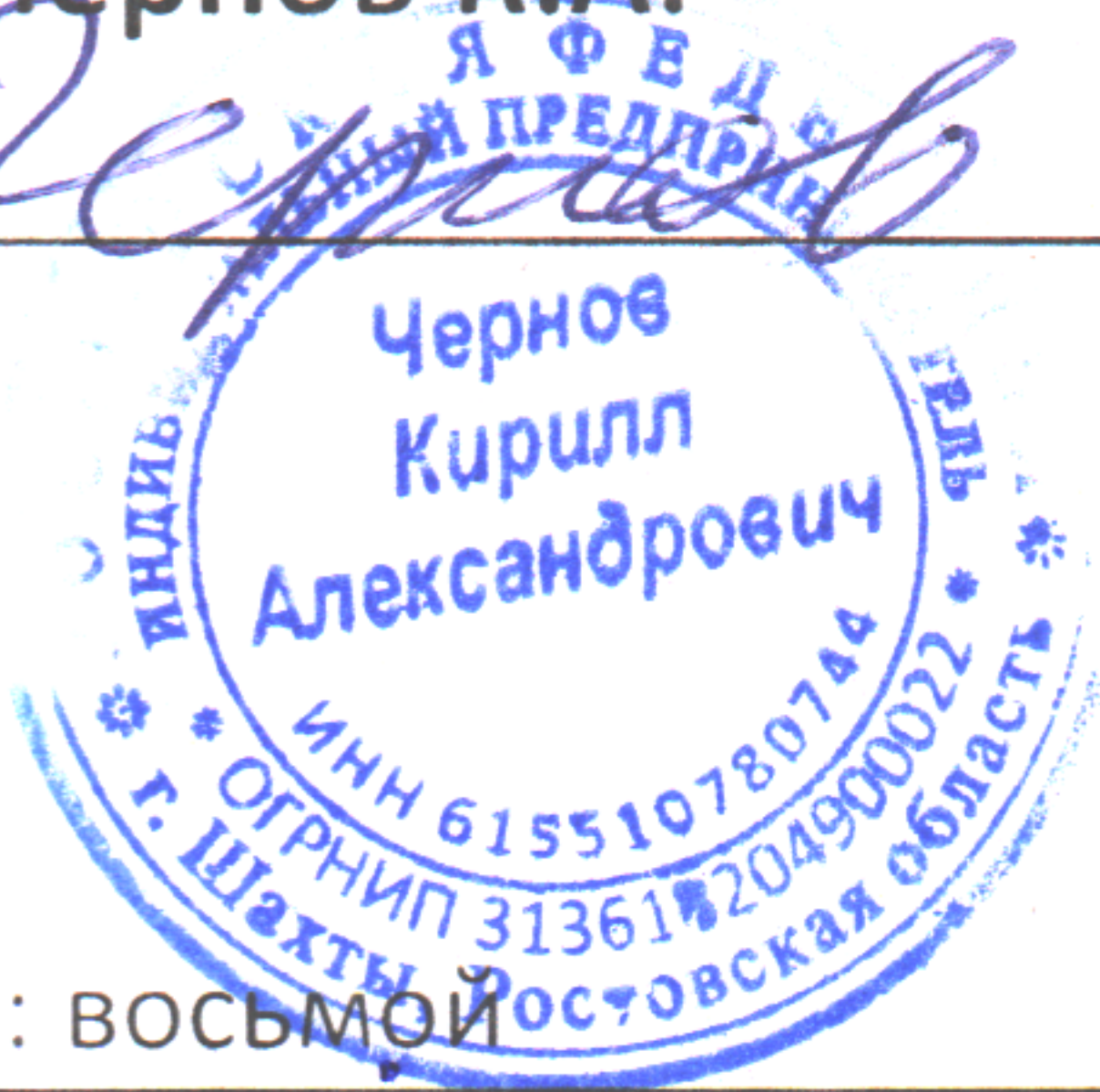


Утверждено:

ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 71 г.Шахты



Александрова Р.И.

печать, подпись, расшифровка

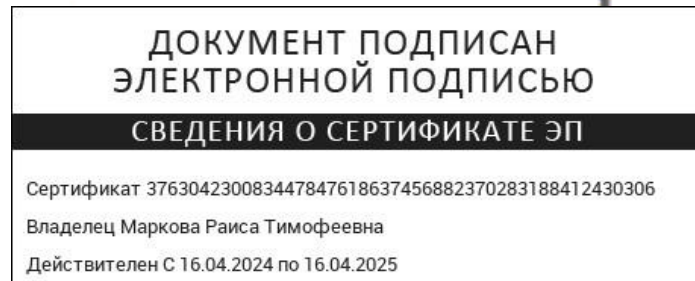
Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: ВОСЬМОЙ

дата: __. __. 2026

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



Завтрак

4,5	6,13	21,98	179,3	0,42	каша жидкая молочная из манной крупы	150
2,32	3,865	14,825	103,55	0	бутерброд с маслом 30/5	35
2,84	2,41	14,35	90,54	0,17	кофейный напиток с молоком	180
9,66	12,405	51,155	373,39	0,59	Итого	365

2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	42,4	40	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	42,4	40	Итого	100

Обед

0,42	1,19	2,36	21,99	1,68	винегрет	30
1,35	3,58	6,15	63,3	5,34	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 150/5	155
6,4	4,52	2,22	82,5	8,48	Запеканка из печени с рисом	50
6,08	6,56	27,4	192,5	0	Каша гречневая	110
0,41	1,05	1,42	16,76	0,07	витамином С	150
0,5	0,07	24	99,6	0,55	хлеб ржаной	25
1,59	0,25	10,25	49	0	хлеб пшеничный	25
16,75	17,22	73,8	525,65	16,12	Итого	545

ПОЛДНИК

4,32	1,76	41,67	201	0,03	Пирожок с яблоком	70
4,2	4,8	6,15	87,75	0	кисломолочный продукт	150
8,52	6,56	47,82	288,75	0,03	Итого	220
35,43	36,185	182,875	1230,19	56,74	всего за день	1230