

Утверждено:

ИП

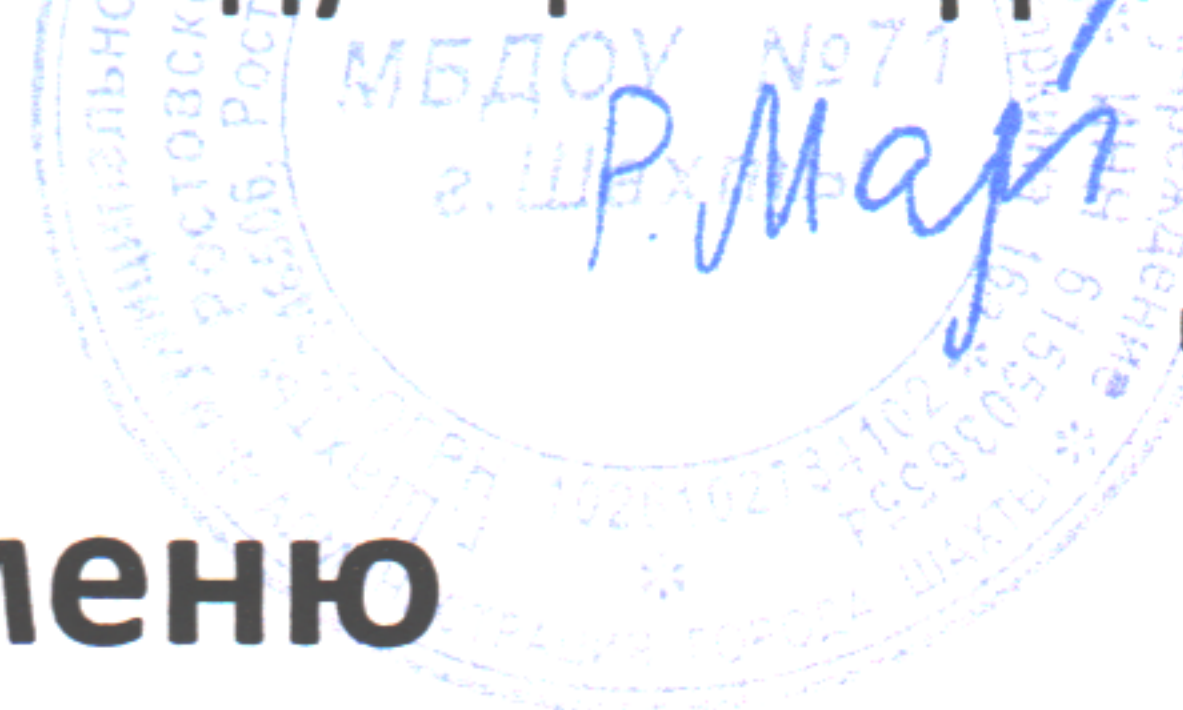


Чернов К.А.

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № ___ г.Шахты



Маркова Р.Т.

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет с 10 часовым пребыванием

день: третий

дата: 01.07.26

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
7,92	8,21	31,97	234,72	0,48	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180
1,8	0,39	7,35	46,41	0	Хлеб пшеничный	30
2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	кондитерское изделие	40
3,86	2,93	11,33	86	0,17	кофейный напиток с молоком	180
16,08	15,47	79,55	494,73	1,13	Итого	430

2 ЗАВТАК						
0,5	0	10,1	46	40	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	40	Итого	100

Обед						
0,71	3,04	4,2	46,95	4,75	Салат из свежих помидоров и огурцов	50
4,64	2,49	16,65	107,64	5,94	суп -лапша	180
11,84	16,89	39,21	340,77	0	Котлета из свинины	70
3,26	9,61	19	181,5	0,83	картофель отварной	130
0,09	0,04	22,59	107,28	1,62	кисель из сока	180
1,91	0,3	12,3	58,8	0	хлеб ржаной	30
1,2	0,33	4,9	30,94	0	хлеб пшеничный	20
23,65	32,7	118,85	873,88	13,14	Итого	660

ПОЛДНИК						
5,04	5,76	7,38	105,3	0	кисломолочный продукт (кефир)	180
2,43	1,96	21,2	72,9	0,03	Оладьи со сгущенным молоком	70
7,47	7,72	28,58	178,2	0,03	Итого	250
47,7	55,89	237,08	1592,81	54,3	Всего на день	1440

