

Утверждено:

ИП Чернов К.А.

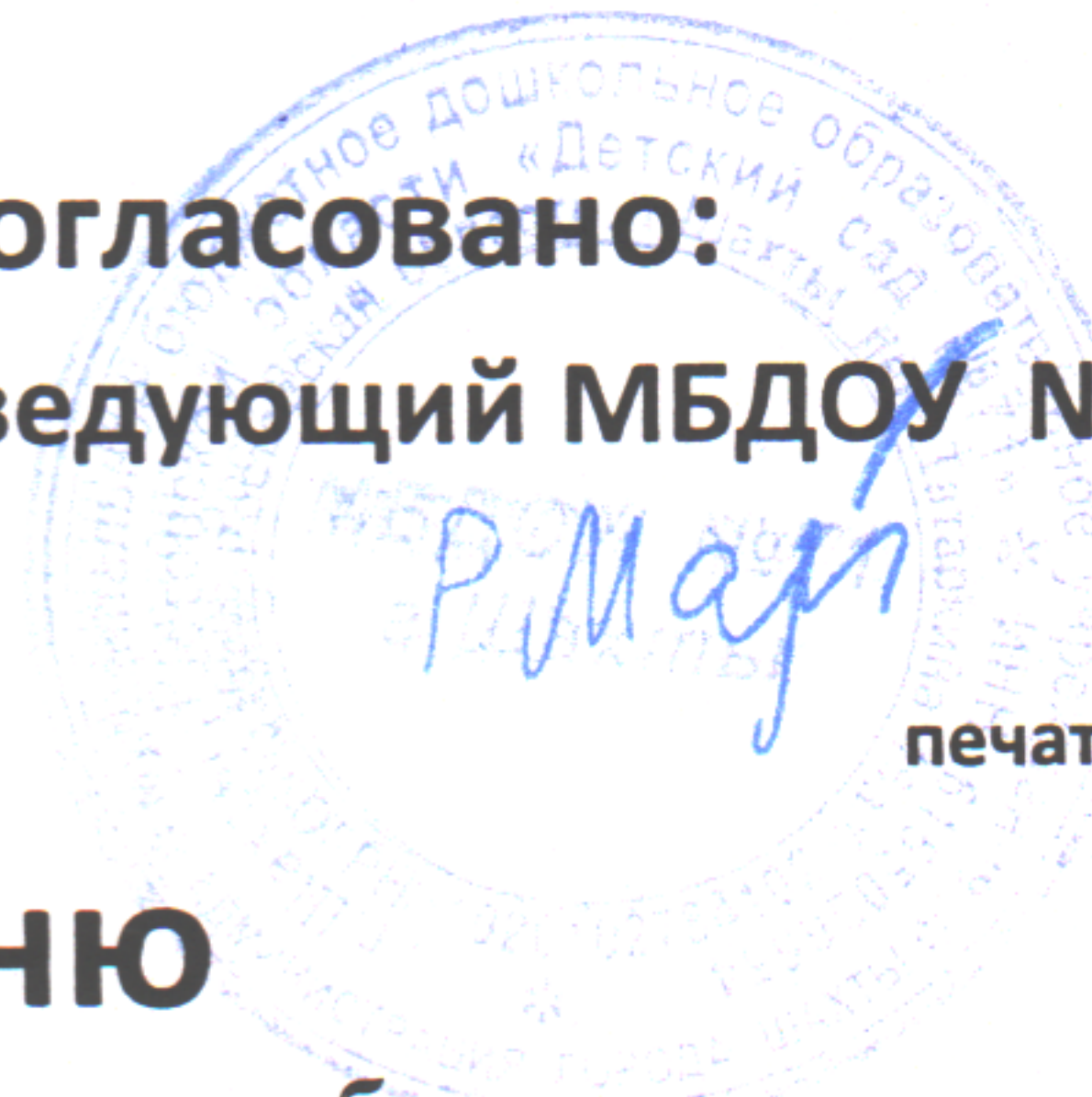


Чернов К.А.

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 21 г.Шахты



Маркова Р.Т.

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет с 10 часовым пребыванием

день: пятый

дата: 03.07.26

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
	5,82	33,86	217,54	0,48	Каша вязкая молочная "Дружба"	185
2,07	6,56	13,03	119	0	бутерброд с маслом	35
3,67	3,19	15,82	107	1,152	какао с молоком	180
13,17	15,57	62,71	443,54	1,632	Итого	400
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						
0,66	1,7	3,42	31,62	4,75	Салат из моркови с яблоком	50
6,85	4,03	43,03	105,26	7,06	суп картофельный с крупой	180
7,9	10,04	10,23	162,96		макароны отварные с маслом	130
10,43	7,98	9,03	150,5	4,71	Тефтели	70
0,615	1,57	2,13	25,14	0,105	соус сметанный с томатом	30
0,6	0,08	28,8	119,52	0,65	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180
1,91	0,3	12,3	58,8	0	хлеб ржаной	30
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
21,697	17,251	97,346	640,41	15,287	Итого	695
ПОЛДНИК						
14,83	11,05	24,9	258,05	0,19	булочка веснушка	70
0,06	0,01	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
14,89	11,06	38,4	312,05	0,49	ИТОГО	250
50,257	43,881	208,56	1442	57,409	Всего на день	1445