

Утверждено:

ИП Чернов К.А.

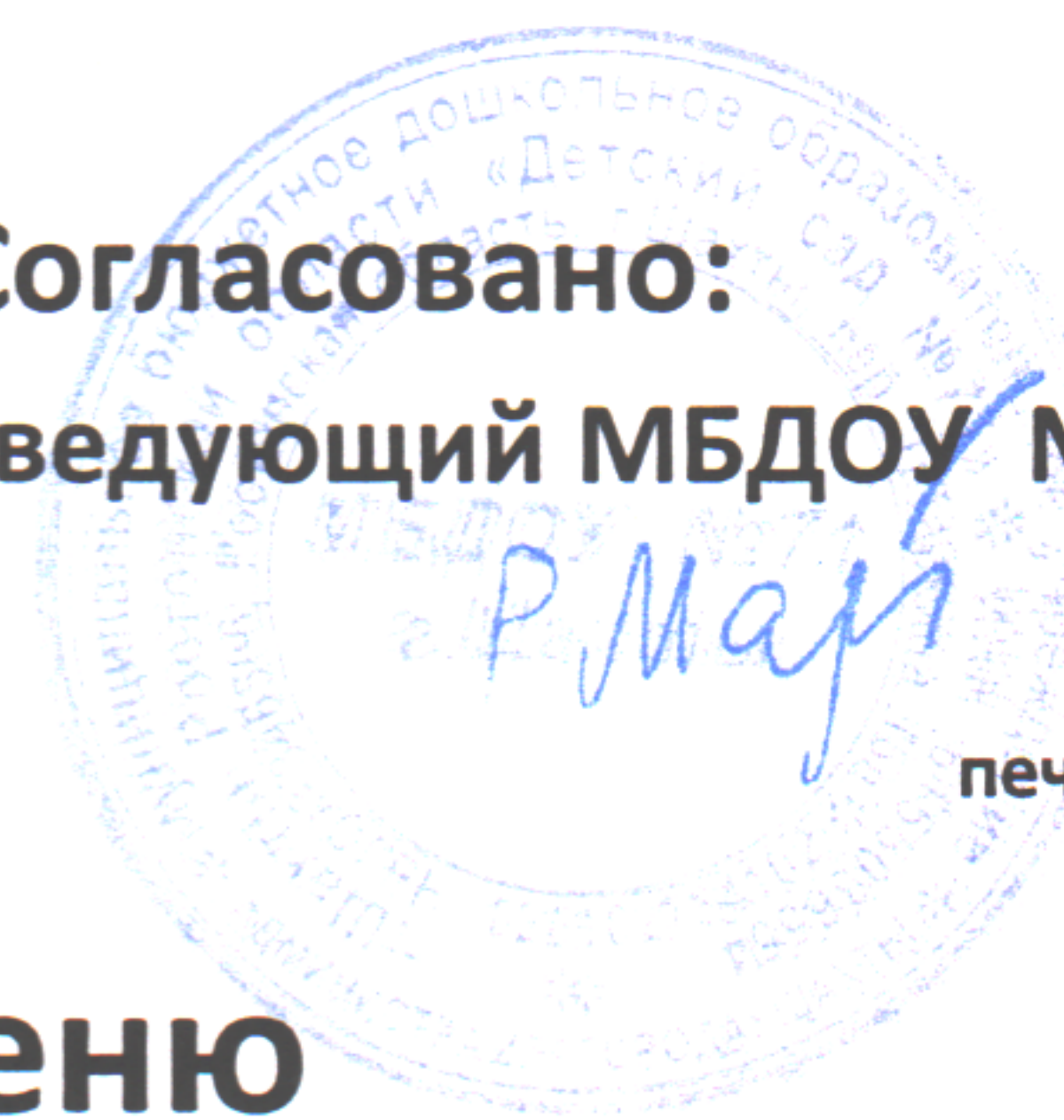


Чернов К.А.

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: шестой

дата: 06.07.26

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
ж	у	ккал	витамин С			
<b>Завтрак</b>						
8,58	8,83	22,93	205,66		каша пшеничная молочная	160
5,9	3,2	18,7	128	0,48	яйцо вареное	40
0,90	4,05	0,00	43,20	2,52	Икра кабачковая	40
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
0,12	0,02	10,2	41	0,3	чай с сахаром	160
19,2	21,91	78,15	606,13	86,66	Итого	425

## 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	овощи по сезону	50
4,15	2,95	10,26	85,38	2,79	суп картофельный с клецками	180
16,68	9,4	22,68	242,64	0,54	плов из птицы	180
0,094	0,108	26,16	105,02	1,62	кисель из сока	180
1,91	0,3	12,3	58,8	0	хлеб ржаной	30
1,8	0,75	7,35	46,41	0	хлеб пшеничный	30
25,344	16,548	82,95	585,2	9,7	Итого	650

## ПОЛДНИК

4,22	4,81	29,22	177	0	кондитерское изделие	60
3	2,47	15,11	93,94	0	молоко кипяченое	190
7,22	7,28	44,33	270,94	0	Итого	250
51,264	45,738	195,33	1416,27	56,36	Всего на день	1425