

Утверждено:
ИП Чернов К.А.



Чернов К.А.

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 11 г.Шахты



Маркова Р.Т.

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет с 10 часовым пребыванием

день: восьмой

дата: 08.07.26

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
5,4	7,35	26,37	215,1	0,48	каша жидкая молочная из манной крупы	180
3,12	7,57	19,81	160,1	0	бутерброд с маслом 30/10	40
3,86	2,93	11,33	86	0,17	кофейный напиток с молоком	180
12,38	17,85	57,51	461,2	0,65	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						
0,70	5,05	3,40	62,00	8,10	салат из свежих помидоров и огурцов	50
1,59	4,1	7,35	73,66	6,4	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180
8,37	4,58	7,22	101,8	14,77	Оладьи из печени со сметанным соусом	60/30
3,2	4,16	31,63	176,36	0	Каша гречневая	130
0,6	0,08	28,8	119,52	0,65	компот из смеси сухофруктов с витаминами	180
1,59	0,25	10,25	49	0	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
17,55	18,63	94,77	621,01	29,92	Итого	590
ПОЛДНИК						
4,32	1,76	41,67	201	0,03	пирожок с яблоком	70
0,06	0,01	13,5	54	0,3	кисломолочный продукт	180
4,38	1,77	55,17	255	0,33	Итого	250
34,81	38,25	217,55	1383,21	70,9	Всего на день	1340