

Утверждено:  
ИП Чернов К.А.

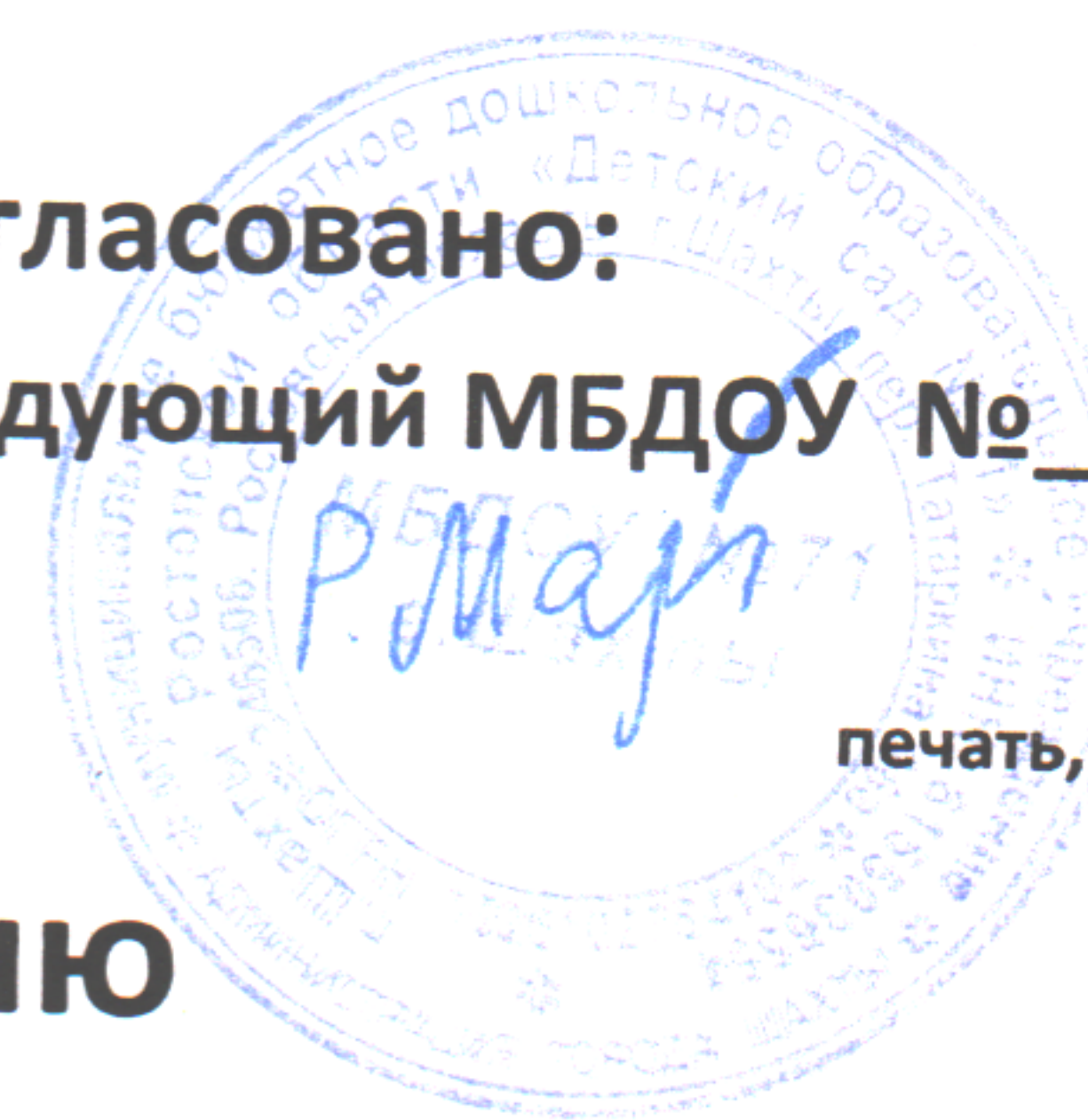


К.А.Чернов

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: девятый

дата: 09.07.26

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
<b>Завтрак</b>						
5,66	7,55	33,74	203,04	0,48	Макароны отварные с сахаром и сливочным маслом	180
0,06	0,00	13,00	50,00	0,48	бутерброд с маслом и сыром 30/5/10	45
0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	чай с лимоном	180
<b>5,84</b>	<b>7,57</b>	<b>56,94</b>	<b>294,04</b>	<b>3,79</b>	Итого	<b>405</b>

0,4	0,4	9,8	47	10	фрукты свежие	100
-0,4	0,4	9,8	47	10	Итого	100

<b>Обед</b>						
б	ж	у	ккал	витамин С	Наименование блюда	Масса порции (г)
0,89	1,76	4,71	33,75	1,15	овощи по сезону	50
1,45	3,66	8,62	77,22	5,94	борщ с капустой и картофелем со сметаной	180
9,2	11,9	12,4	190,12		Рагу из курицы	180
0,07	0,04	20,73	100,44	1,62	кисель из сока	180
1,59	0,25	10,25	49,5	0	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
<b>14,7</b>	<b>18,02</b>	<b>62,83</b>	<b>489,7</b>	<b>8,71</b>	Итого	<b>640</b>

### ПОЛДНИК

2,43	1,96	21,2	72,9	0,03	Кондитерские изделия	70
3,67	3,19	15,82	107	1,152	какао с молоком	180
<b>6,1</b>	<b>5,15</b>	<b>37,02</b>	<b>179,9</b>	<b>1,182</b>	Итого	<b>250</b>
<b>Всего на день</b>						