

Утверждено:

ИП.

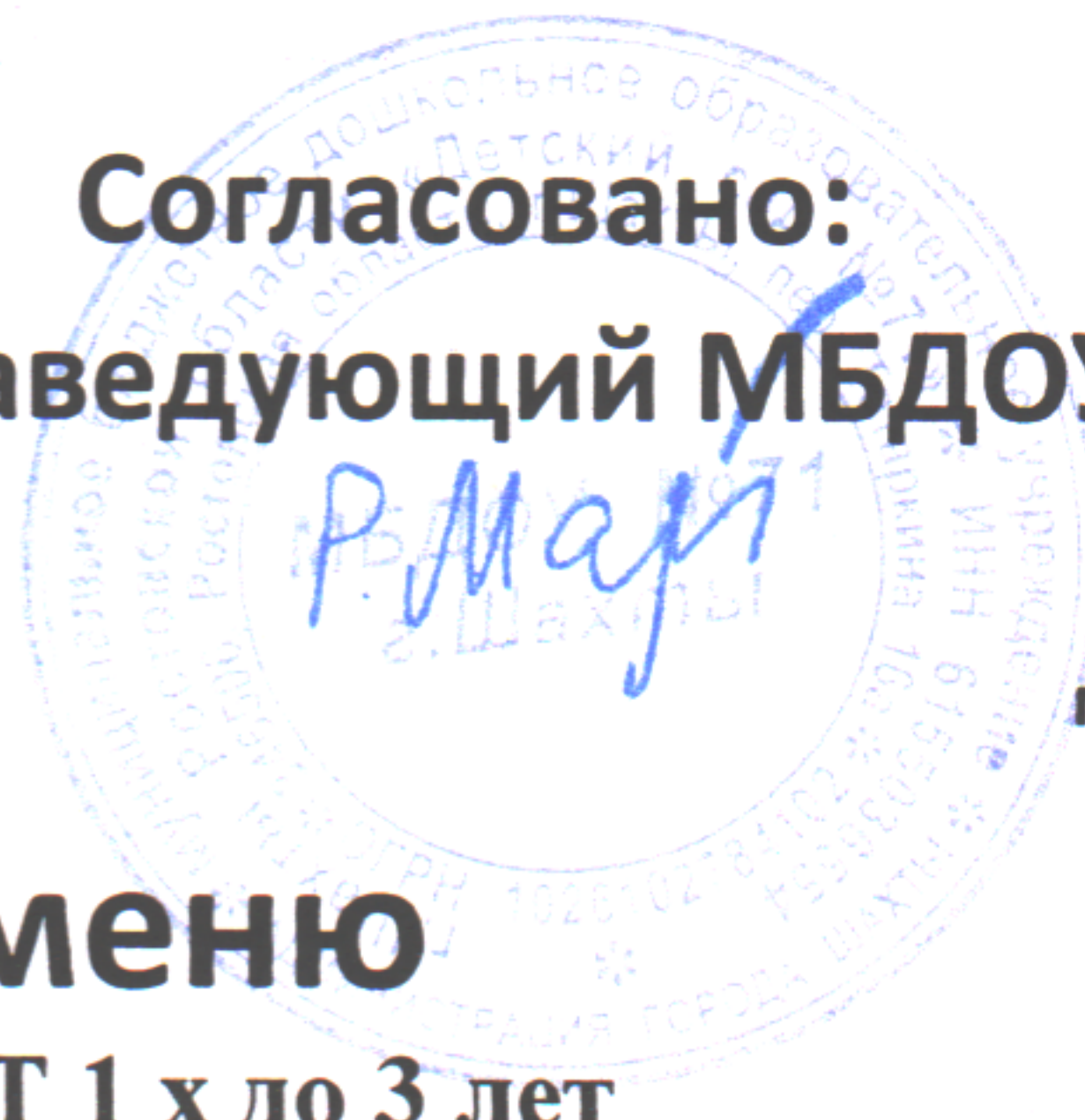


Чернов К.А.

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 71 г.Шахты



Маркова Р.Т.

печать, подпись, расшифровка

## Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: второй

дата: 30.07.26

| Пищевая ценность |              |              |              |             | Наименование блюда                   | Масса порции (г) |
|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------------------|------------------|
| б                | ж            | у            | ккал         | витамин С   |                                      |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |              |              |             |                                      |                  |
| 4,2              | 4,74         | 14,82        | 84,6         | 0           | суп молочный с макаронными изделиями | 150              |
| 2,07             | 6,56         | 13,03        | 119          | 0           | бутерброд с маслом и сыром 30/5/5    | 40               |
| 0,12             | 0,02         | 10,2         | 41           | 2,83        | чай с сахаром и лимоном              | 180              |
| <b>6,39</b>      | <b>11,32</b> | <b>38,05</b> | <b>244,6</b> | <b>2,83</b> | <b>Итого</b>                         | <b>370</b>       |



### 2 ЗАВТАК

|            |            |            |           |           |               |            |
|------------|------------|------------|-----------|-----------|---------------|------------|
| 0,4        | 0,4        | 9,8        | 47        | 10        | фрукты свежие | 100        |
| <b>0,4</b> | <b>0,4</b> | <b>9,8</b> | <b>47</b> | <b>10</b> | <b>Итого</b>  | <b>100</b> |

### Обед

|              |              |              |               |             |   |            |
|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---|------------|
| 0,4          | 1            | 2,1          | 18,8          | 1,68        | овощи по сезону                           | 30         |
| 1,5          | 5,12         | 8,16         | 84,6          | 5,88        | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 155        |
| 10,1         | 12,45        | 6,4          | 177           | 0,5         | гуляш из отварного мяса                   | 60         |
| 2,64         | 6,6          | 26,18        | 146,63        | 0           | рис припущенный                           | 110        |
| 0,5          | 0,07         | 24           | 99,6          | 0,55        | компот из смеси сухофруктов с витамином С | 150        |
| 1,27         | 0,2          | 8,2          | 39,2          | 0           | хлеб ржаной                               | 20         |
| 1,2          | 0,33         | 4,9          | 30,94         | 0           | хлеб пшеничный                            | 20         |
| <b>17,61</b> | <b>25,77</b> | <b>79,94</b> | <b>596,77</b> | <b>8,61</b> | <b>Итого</b>                              | <b>545</b> |

### ПОЛДНИК

|              |              |               |               |              |                      |             |
|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|-------------|
| 0,4          | 0,9          | 2,65          | 20,3          | 0,07         | повидло яблочное     | 20          |
| 12,6         | 22,49        | 25,76         | 323,38        | 0,3          | запеканка из творога | 70          |
| 2,66         | 2,6          | 14,31         | 60,75         | 0            | чай с молоком        | 150         |
| <b>15,66</b> | <b>25,99</b> | <b>42,72</b>  | <b>404,43</b> | <b>0,37</b>  | <b>Итого</b>         | <b>240</b>  |
| <b>40,06</b> | <b>63,48</b> | <b>170,51</b> | <b>1292,8</b> | <b>10,37</b> | <b>Всего на день</b> | <b>1290</b> |

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_