

Утверждено:

ИП

Чернов
Кирилл

Александрович

Чернов К.А.

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 71 г.Шахты

Маркова Р.Т.

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

Если от 1-3 лет

день: первый

дата: 24.08.2026

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		

Завтрак

8,09	14,4	1,58	168	0,1	омлет натуральный	100
0,90	4,05	0,00	43,20	2,52	Икра кабачковая	40
1,8	0,39	7,35	46,41	0	Хлеб пшеничный	30
0,23	0	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
11,02	18,84	22,43	311,61	2,92	Итого	350

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

0,24	0,03	0,51	3	1,05	капуста тушеная	30
3,29	3,16	9,92	88,95	4,27	суп картофельный с бобовыми (горох)	150
7,45	5,7	6,45	107,5	3,37	котлета куриная	50
2,7	4,39	10,2	65,47		Каша гречневая рассыпчатая	110
0,12	0,12	20,91	85,95	0,675	компот из свежих плодов с витамином С	150
1,27	0,2	8,2	39,2	0	хлеб ржаной	15
1,2	0,33	4,9	30,94	0	хлеб пшеничный	15
16,27	13,93	61,09	421,01	9,365	Итого	520

ПОЛДНИК

4,98	2,37	36,3	188,73	0,15	Сдоба обыкновенная	50
3,06	2,66	13,18	89,16	0,72	какао с молоком	150
8,04	5,03	49,48	277,89	0,87	Итого	200
35,83	37,8	143,1	1056,51	53,155	Всего на день	1170