

Утверждено:

ИП Чернов К.А.

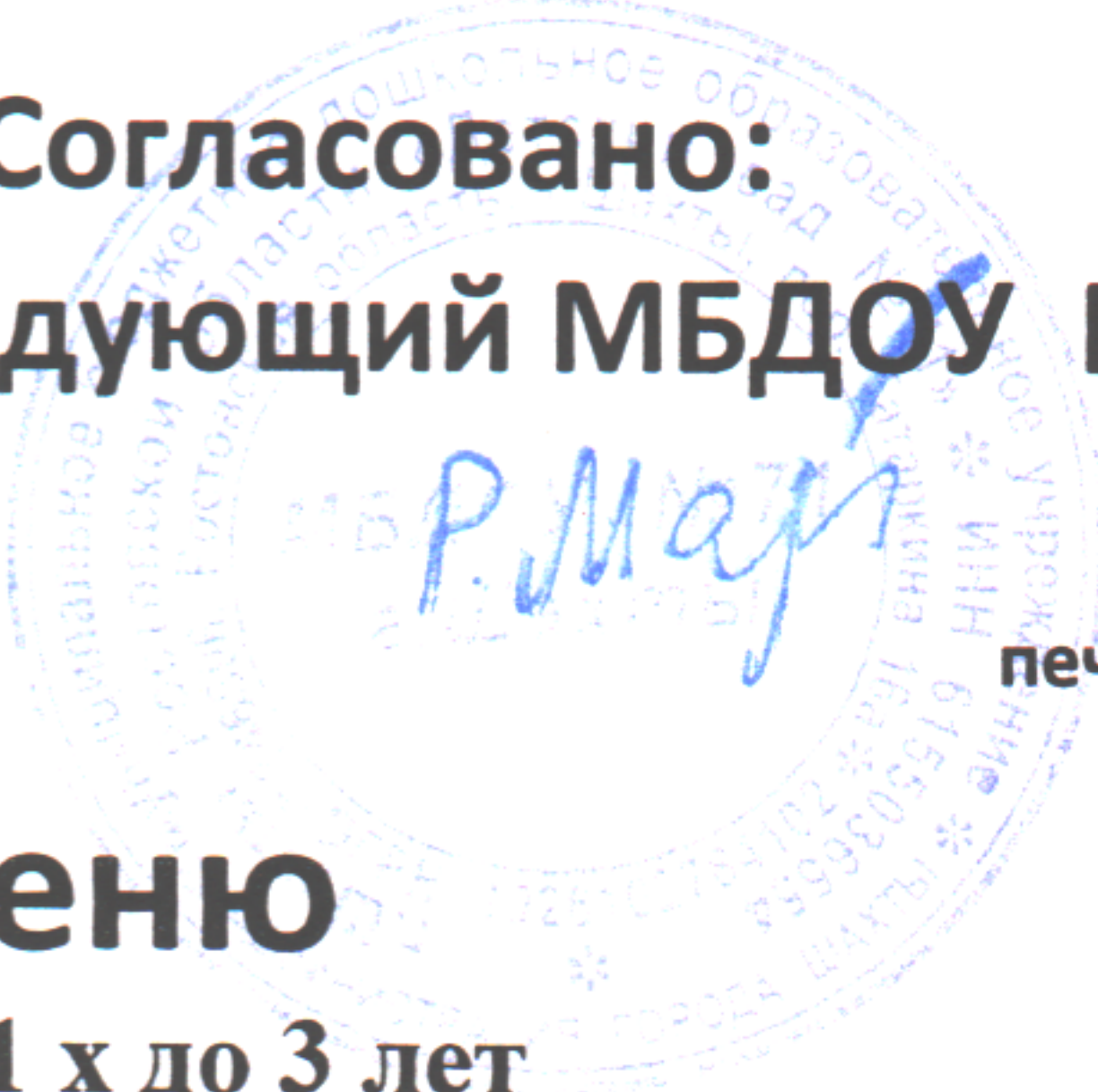


Чернов К.А.

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 7 г. Шахты



Маркова Р.Т.

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: десятый

дата: 04.09.2026

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

Завтрак

6,6	6,84	26,49	195,6	0,42	каша жидкая молочная из гречневой крупы	150
2,32	3,865	14,825	103,55	0	бутерброд с маслом 30/5	35
0,06	0,01	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
8,98	10,715	54,815	353,15	0,72	Итого	365

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

0,4	1	2,1	18,8	1,68	свекла отварная с растительным масл	30
1,5	1,8	10,98	67,8	5,88	суп картофельный с крупой	150
2,76	8,13	16,07	153,57	0,7	Пюре картофельное	110
6,2	5,4	8,01	122	4,7	тефтели рыбные	50
0,41	1,04	1,42	105,24	0,07	соус с томатом	20
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	20
1,2	0,33	4,9	30,94	0	хлеб пшеничный	20
13,86	18,02	72,59	623,5	13,705	Итого	550

ПОЛДНИК

10,97	6,61	31,08	230,15	0,03	ватрушка с творогом	50
2,66	2,6	14,31	60,75	0	чай с молоком	150
13,63	9,21	45,39	290,9	0,03	Итого	200
30,45	34,655	186,185	1233,31	55,145	Всего на день	1215