

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 71 г.Шахты

Р.Мар Маркова Р.Т.

" " 2025г.



Ежедневное меню

для воспитанников детских дошкольных учреждений с 10-ти часовым пребыванием
возрастной группы 1-3 года

Наименование	Выход,г р	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	Калл	Витам.
--------------	--------------	--------------	-------------	-----------------	------	--------

ДЕНЬ 4

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая	150	5,4	9,3	17,3	203,6	0,42
Чай с сахаром и лимоном	160	0,11	0,02	9,07	36,44	0,2
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,3
Всего за завтрак	350	10,41	27,52	38,83	371,92	0,92

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
---------------	-----	-----	-----	-----	----	----

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	155	1,35	3,58	6,15	63,3	5,34
Тефтели рыбные	80	6,61	6,44	9,41	122	0,77
Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,82	4,05	21,32	137	1,2
Свекла отварная	30	0,43	1,82	2,5	28,17	1,08
Компот из свежих плодов с витамином "С"	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,675
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
Хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
Всего за обед	575	15,42	16,67	76,66	524,09	9,065

Полдник

Оладьи с повидлом	100	7,03	6,95	43,2	263,63	0
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0
Всего за полдник	250	11,38	10,7	49,2	338,63	0
Итого за четвертый день	1275	37,61	55,29	174,49	1278,64	19,985

