

Утверждено:
ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов
печать, подпись, расшифровка

Согласовано:
Заведующий МБДОУ № 77

Калдина Г.Ю.
печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: первый

дата: 16.12.2024

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
10,78	19,2	2,04	224	0,2	омлет натуральный	130
1	3,25	4,25	61,67	0,04	Икра кабачковая	50
1,27	0,2	8,2	39,2	0	хлеб ржаной	20
4,9	18,2	12,46	131,88	0,04	бутерброд с сыром 30/10	40
0,06	0,01	15	60	0,3	чай с сахаром	180
18,01	40,86	41,95	516,75	0,58	Итого	420

2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	42,4	40	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	42,4	40	Итого	100

Обед

0,4	0,05	0,8	5	1,75	овощи по сезону	50
3,95	3,79	11,9	106,74	5,12	суп картофельный с бобовыми (горох)	180
10,43	7,98	9,03	150,5	4,71	фрикадельки куриные	70
3,26	9,61	19	181,5	0,83	Пюре картофельное	130
0,14	0,14	25,092	103,14	16,19	компот из свежих плодов с витамином С	180
1,59	0,25	10,25	49	0	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
21,27	22,23	82,192	634,55	28,6	Итого	660

ПОЛДНИК

4,98	2,37	36,3	188,73	0,15	Сдоба обыкновенная	70
3,67	3,19	15,82	107	1,152	какао с молоком	180
8,65	5,56	52,12	295,73	1,302	Итого	250
48,43	68,65	186,362	1489,43	70,482	Всего на день	1430