

Утверждено:
ИП Чернов К.А.

Согласовано:
Заведующий МБДОУ № 77

Утверждено:
ИП Чернов К.А.

Согласовано:
Заведующий МБДОУ № 77

К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Калдина Г.Ю.

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

Для детей 3-7 лет

день: четвертый

дата: 19.12.2024

день: четвертый							
Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)	
б	ж	у	ккал	витамин С			
Завтрак							
6,45	11,14	20,74	256,5	0,48	каша жидкая молочная овсяная	180	
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	
11,41	29,35	48,2	448,38	0,82	Итого	400	

2 ЗАВТАК

0,4	0,4	9,8	44	10	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	44	10	Итого	100

Обед

0,7	2,55	4,45	44	2,76	Капуста припущенная	50
1,59	4,1	7,35	73,66	6,4	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185
2,73	5,85	18,98	141,7	12,3	Картофель отварной	130
5,85	2,1	5,69	64,75	0,7	Рыба тушеная с овощами	70
0,14	0,14	25,092	103,14	0,81	компот из свежих плодов с витамином С	180
1,91	0,3	12,3	59,4	0	хлеб ржаной	30
1,8	0,75	7,35	46,41	0	хлеб пшеничный	30
14,02	13,24	76,762	489,06	20,21	Итого	625

полдник

8,78	8,69	54,07	329,54	0	оладьи с повидлом	125
5,22	4,5	7,2	90	0	кисломолочный продукт (кефир)	180
14	13,19	61,27	419,54	0	Итого	305
39,83	56,18	196,032	1400,98	31,03	Всего на день	1430