

Утверждено:

ИП Чернов К.А.

Чернов
Кирилл

Чернов К.А.

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ №36 г.Шахты

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет с 10 часовым пребыванием

день: первый

дата: 5.12.2025г.

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
5,04	5,2	29,39	162,32	0,2	омлет натуральный	130
0,6	2,35	3,85	39	0,04	Зеленый горошек	50
2,32	2,95	0	36	0,04	Сыр порциями	10
1,8	0,39	7,35	46,41	0	Хлеб пшеничный	30
0,23	0	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
9,99	10,89	54,09	337,73	0,58	Итого	400

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	0,05	0,8	5	1,75	овощи по сезону	50
6,01	4,14	14,65	119,82	5,12	суп картофельный с бобовыми (горох)	180
10,43	7,98	9,03	150,5	4,71	фрикадельки куриные	70
3,2	4,16	31,63	176,36	0,83	Каша гречневая рассыпчатая	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
23,27	17,13	97,572	642,49	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
42,41	33,58	213,882	1321,95	70,482	Всего на день	1410