

Утверждено:

ИП Чернов К.А.



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: десятый

дата: __. __. 2026

Дата: _____. _____. 2020

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
7,92	8,21	31,97	234,72	0,48	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180
3,12	7,57	19,81	160,1	0	бутерброд с маслом 30/10	40
0,06	0,01	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
11,1	15,79	65,28	448,82	0,78	Итого	400

2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	40	соки овощные, фруктовые и ягодны	100
0,5	0	10,1	46	40	Итого	100

Обед

0,66	1,7	3,42	31,62	4,75	Капуста тушеная	50
6,85	4,03	43,03	105,26	7,06	суп картофельный с крупой	180
4,97	5,27	27,7	178,1		Картофельное пюре	130
7,85	7	10,34	135,74	5,73	тефтели рыбные	70
0,41	1,05	1,42	16,76	0,07	Соус с томатом	30
0,14	0,14	25,092	103,14	0,81	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
23,97	19,85	127,372	658,29	18,42	Итого	690

ПОЛДНИК

10,97	6,61	31,08	230,15	0,03	ватрушка с творогом	70
2,67	2,34	14,31	89	0	чай с молоком	180
13,64	8,95	45,39	319,15	0,03	Итого	250
41,67	40,79	239,772	1333,01	60,382	Всего на день	1440