

Утверждено:

ИП Чернов К.А.

К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ №36 г.Шахты

А.А.Астахова И.Ю.

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет с 10 часовым пребыванием

день: седьмой

дата: 13.12.2025

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
5,66	7,55	33,74	203,04	0,48	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	180
2,32	2,95	0	36	0,03	Сыр порциями	10
1,8	0,39	7,35	46,41	0	Хлеб пшеничный	30
0,06	0,01	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
9,84	10,90	54,59	339,45	0,82	Итого	400

2 ЗАВТАК

0,4	0,4	9,8	47	10	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	10	Итого	100

Обед

0,89	1,76	4,71	33,75	1,15	икра кабачковая	50
1,74	5,7	9,7	97,3	7,05	борщ с капустой и картофелем со сметаной	180
11,56	8,28	25,35	220,62	0,07	котлеты биточки, шницели	70
3,26	9,61	19	181,5	0,83	Пюре картофельное	130
0,14	0,14	25,092	103,14	0,81	компот из свежих плодов с витамином С	180
1,91	0,3	12,3	58,8	0	хлеб ржаной	30
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
21	26,2	102,272	733,78	9,91	Итого	665

ПОЛДНИК

0,6	1,35	3,97	30,45	0,1	соус молочный сладкий	20
12,6	22,49	25,76	323,38	0,42	запеканка из творога	100
5,22	4,5	7,2	90	0	кисломолочный продукт	180
18,42	28,34	36,93	443,83	0,52	Итого	300
49,66	65,84	203,592	1564,06	21,25	Всего на день	1465