

ИП



печать, подпись, расшифровка

Заведующий МБДОУ №36 г.Шахты



печать, подпись, расшифровка

ДЛЯ детей 3-7 лет с 10 часовым пребыванием

день: третий

дата: _____.01.2026г

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
2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	пирог с яблоком	50
3,86	2,93	11,33	86	0,17	кофейный напиток с молоком	180
14,28	15,08	72,2	448,32	1,13	Итого	410

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

0,71	3,04	4,2	46,95	4,75	свекла отварная с растительным маслом	50
4,64	2,49	16,65	107,64	5,94	суп картофельный с макаронными изд	180
11,84	16,89	39,21	340,77	0	Котлета из свинины	90
3,26	9,61	19	181,5	0,83	Пюре картофельное	130
0,09	0,04	22,59	107,28	1,62	кисель из сока	180
1,91	0,3	12,3	58,8	0	хлеб ржаной	30
1,2	0,33	4,9	30,94	0	хлеб пшеничный	20
23,65	32,7	118,85	873,88	13,14	Итого	680

ПОЛДНИК

5,04	5,76	7,38	105,3	0	кисломолочный продукт (кефир)	180
2,43	1,96	21,2	72,9	0,03	Кондитерские изделия	70
7,47	7,72	28,58	178,2	0,03	Итого	250
45,9	55,5	229,73	1546,4	54,3	Всего на день	1440