

Утверждено:

ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ №36 г.Шахты



печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет с 10 часовым пребыванием

день: второй

дата: 16.12.2025

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
5,04	5,69	17,78	101,52	0	суп молочный с макаронными изделиями	185
2,07	6,56	13,03	119	0	бутерброд с маслом 30/5	35
0,24	0,02	10,2	41	2,83	чай с сахаром и лимоном	180
7,35	12,27	41,01	261,52	2,83	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

0,89	1,76	4,71	33,75	1,15	морковь припущенная	50
1,74	5,7	9,7	97,3	7,05	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	185
14,14	14,73	21,51	211,34	0,7	котлеты рубленые из птицы	70
3,12	7,8	30,94	173,29	0	рис припущенный	130
0,28	0,99	1,17	14,82	0,01	соус сметанный	20
0,6	0,08	28,8	119,52	0,65	Компот из смеси сухофруктов с вита	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
23,88	31,69	114,03	739,76	9,56	Итого	685

ПОЛДНИК

0,6	1,35	3,97	30,45	0,1	повидло яблочное	20
17,1	12,2	15,5	244	0,42	запеканка из творога	100
2,67	2,34	14,31	89	0	чай с молоком	180
20,37	15,89	33,78	363,45	0,52	Итого	300
52	60,25	198,62	1408,73	22,91	Всего на день	1485