

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: шестой

дата: 22.12.2025

день: шестой

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
8,58	8,83	22,93	205,66		макароны отварные с маслом ,сахаром	160
2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	ватрушка с повидлом	45
0,26	0,022	11,33	45,6	3,14	чай с сахаром и лимоном	200
11,34	12,792	63,16	378,86	3,62	Итого	405

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	овощи по сезону	50
4,15	2,95	10,26	85,38	2,79	суп картофельный с клецками	180
16,68	9,4	22,68	242,64	0,54	плов из птицы	180
0,094	0,108	26,16	105,02	1,62	кисель из сока	180
1,91	0,3	12,3	58,8	0	хлеб ржаной	30
1,8	0,75	7,35	46,41	0	хлеб пшеничный	30
25,344	16,548	82,95	585,2	9,7	Итого	650

полдник

4,22	4,81	29,22	177	0	кондитерское изделие	60
3	2,47	15,11	93,94	0	чай с молоком	190
7,22	7,28	44,33	270,94	0	Итого	250
44,404	36,62	200,54	1281	53,32	Всего на день	1405