

Утверждаю:
ИП Косолапов М.А.
М.А. Косолапов
печать, подпись, расшифровка
Согласовано:
Заведующий МБДОУ № 1
печать, подпись, расшифровка
Ежедневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных
учреждениях на "12" 09 2026г.
Если 1,5-3 года 155 4 день

РОССИЯ, РОСТОВСКАЯ ОБЛ., г. ШАХТЫ
ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПРЕДПРИИМАТЕЛЬСТВО
КОСОЛАПОВ
Максим
Анатолий
1989
155003640
г. Шахты

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
3,38	5,07	21,57	143,90	Каша жидкая молочная овсяная (с маслом или сахаром)	150
4,73	6,24	11,66	117,58	Бутерброд с сыром	40
0,10	0,02	10,96	44,69	Чай с лимоном	160
8,21	11,33	44,19	306,17	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350
Завтрак 2					
0,40	0,40	9,80	47,00	Плоды или ягоды свежие	100
0,40	0,40	9,80	47,00	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100
Обед					
0,46	1,52	2,82	26,85	Капуста припущеная	30
3,42	5,34	5,85	85,65	Щи из свежей капусты с картофелем	150
0,14	0,50	0,20	5,95	Сметана	5
2,25	2,8	18	106,49	Картофель отварной	110
4,50	5,32	7,03	94,60	Рыба, тушенная в томате с овощами (из филе, выпускаемых промышленностью)	50
1,98	0,25	0,52	58,45	Хлеб пшеничный	25
1,40	0,28	0,60	57,47	Хлеб ржано-пшеничный	25
0,12	0,12	14,91	59,58	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150
14,27	16,13	49,93	495,04	ИТОГО ЗА ОБЕД	545
Полдник					
7,29	7,97	39,77	263,67	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	100
4,35	3,75	6	75	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150
11,64	11,72	45,77	338,67	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250
34,52	39,58	149,69	1186,88	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1245,00

Повар

Ответственный по питанию

Мед.работник

Сад 3-7 лет 4 день

Пищевая ценность				Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал		
Завтрак					
4,05	6,08	25,88	172,67	Каша жидкая молочная овсяная (с маслом или сахаром)	180
4,73	6,24	11,66	117,58	Бутерброд с сыром	40
0,11	0,02	12,33	50,27	Чай с лимоном	180
8,89	12,34	49,87	340,52	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400
Завтрак 2					
0,40	0,40	9,80	47,00	Плоды или ягоды свежие	100
0,40	0,40	9,80	47,00	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100
Обед					
0,77	2,54	4,70	44,74	Капуста припущеная	50
4,10	6,41	7,02	102,78	Щи из свежей капусты с картофелем	180
0,14	0,50	0,20	5,95	Сметана	5
2,66	3,31	21,27	125,85	Картофель отварной	130
7,20	8,51	11,24	151,36	Рыба, тушеная в томате с овощами (из филе, выпускаемых промышленностью)	80
2,37	0,30	0,63	70,14	Хлеб пшеничный	30
1,68	0,33	0,72	68,97	Хлеб ржано-пшеничный	30
0,14	0,14	17,89	71,50	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180
19,06	22,04	63,67	641,29	ИТОГО ЗА ОБЕД	685
Полдник					
9,11	9,96	49,71	329,59	Оладьи (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	125
5,22	4,5	7,2	90	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180
14,33	14,46	56,91	419,59	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	305
42,68	49,24	180,25	1448,40	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1490,00