

Утверждено:

ИП Чернов К.А.

К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4

М.В.Повечерова

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: четвертый

дата:

день: Четвертый

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 жидкая молочная овсяная	180
2,32	2,95	0	36	0,04	Сыр порциями	10
1,8	0,39	7,35	46,41	0	Хлеб пшеничный	30
0,18	0	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
9,96	10,89	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

0,7	1,99	3,94	36,65	2,8	Икра свекольная	50
1,27	3,56	5,68	90,06	6,4	Щи из свежей капусты с картофелем	185
3,9	4,85	23,06	151,45	12,3	Картофель отварной	130
9,24	4,55	7,42	104,86		Котлеты рыбные	70
0,41	1,05	1,42	16,76	0,07	Соус сметанный с томатом	30
0,14	0,14	25,09	103,14	0,81	компот из свежих плодов с витамином С	180
1,91	0,3	12,3	58,8	0	хлеб ржаной	30
1,8	0,39	7,35	46,41	0	хлеб пшеничный	30
19,37	16,83	86,26	608,13	22,38	Итого	705

ПОЛДНИК

8,78	8,69	54,07	329,54	0	оладьи с повидлом	125
5,22	4,5	8,6	96,3	2,96	молоко кипяченое	180
14	13,19	62,67	425,84	0	Итого	305
43,73	41,31	213,32	1420,42	33,2	Всего на день	1510