

Утверждено:
ИП Чернов К.А.

К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4

М.В.Повечерова

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: седьмой

дата:

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
3,64	7,65	23,865	179,3	0,42	каша рисовая молочная жидкая с саха	155
2,32	2,95	0	36	0,04	Сыр порциями	10
1,8	0,39	7,35	46,41		Хлеб пшеничный	30
0,5	0,01	11,24	45	0,3	чай с сахаром	160
8,26	11	42,455	306,71	0,76	Итого	355

2 ЗАВТАК

0,4	0,4	9,8	47	10	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	10	Итого	100

Обед

0,42	1,077	0,42	19,8	0,69	салат из моркови	30
1,5	5,12	8,16	84,6	5,88	борщ с капустой и картофелем со смет	150
7,95	7,2	8	130,5	0,05	котлеты биточки, шницели	50
2,76	8,13	16,07	153,57	0,7	Пюре картофельное	110
0,12	0,12	20,91	85,95	0,675	компот из свежих плодов с витамином	150
1,59	0,25	10,25	49	0	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
15,84	22,307	69,93	562,09	7,995	Итого	540

ПОЛДНИК

0,4	0,9	2,65	20,3	0,07	соус молочный сладкий	20
12,6	22,49	25,76	323,38	0,3	запеканка из творога	100
4,2	4,8	6,15	87,75	0	кисломолочный продукт	150
17,2	28,19	34,56	431,43	0,37	Итого	270
41,7	61,897	156,745	1347,23	19,125	Всего на день	1265