

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: четвертый

дата:

Дата:

| Пищевая ценность |       |       |        |           | Наименование блюда           | Масса порции (г) |
|------------------|-------|-------|--------|-----------|------------------------------|------------------|
| б                | ж     | у     | ккал   | витамин С |                              |                  |
| Завтрак          |       |       |        |           |                              |                  |
| 5,4              | 9,3   | 17,3  | 203,6  | 0,42      | каша жидкая молочная овсяная | 150              |
| 2,32             | 2,95  | 0     | 36     | 0,04      | Сыр порциями                 | 10               |
| 1,8              | 0,39  | 7,35  | 46,41  | 0         | Хлеб пшеничный               | 30               |
| 0,5              | 0,01  | 11,24 | 45     | 0,3       | чай с сахаром                | 160              |
| 10,02            | 12,65 | 35,89 | 331,01 | 0,76      | Итого                        | 350              |

### 2 ЗАВТАК

|            |            |            |           |           |               |            |
|------------|------------|------------|-----------|-----------|---------------|------------|
| 0,4        | 0,4        | 9,8        | 47        | 10        | фрукты свежие | 100        |
| <b>0,4</b> | <b>0,4</b> | <b>9,8</b> | <b>47</b> | <b>10</b> | Итого         | <b>100</b> |

### Обед

|              |              |              |               |               |                                     |            |
|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------------------|------------|
| 0,42         | 1,19         | 2,36         | 21,99         | 1,68          | икра свекольная                     | 30         |
| 1,35         | 3,58         | 6,15         | 63,3          | 5,34          | Щи из свежей капусты с картофелем и | 155        |
| 2,31         | 4,95         | 16,06        | 119,9         | 10,4          | Картофель отварной                  | 110        |
| 7,31         | 3,43         | 5,65         | 80,53         | 0,7           | Котлета рыбная                      | 50         |
| 0,41         | 1,04         | 1,42         | 105,24        | 0,07          | соус сметанный с томатом            | 30         |
| 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                         | 20         |
| 1,5          | 0,41         | 6,12         | 38,67         | 0             | хлеб пшеничный                      | 20         |
| <b>15,01</b> | <b>14,97</b> | <b>68,92</b> | <b>564,58</b> | <b>18,865</b> | Итого                               | <b>565</b> |

### ПОЛДНИК

|              |              |               |                |               |                   |             |
|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------------|-------------|
| 7,03         | 6,95         | 43,2          | 263,63         | 0             | оладьи с повидлом | 100         |
| 4,57         | 4,07         | 7,55          | 85             | 2,47          | молоко кипяченое  | 150         |
| 11,6         | 11,02        | 50,75         | 348,63         | 2,47          | Итого             | 250         |
| <b>37,03</b> | <b>39,04</b> | <b>165,36</b> | <b>1291,22</b> | <b>32,095</b> | Всего на день     | <b>1265</b> |