

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: третий

дата:

день: третий

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
7,92	8,21	31,97	234,72	0,48	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180
2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	бутерброд с повидлом 30/15	45
3,86	2,93	11,33	86	0,17	кофейный напиток с молоком	180
14,28	15,08	72,2	448,32	1,13	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

7,92	8,21	31,097	234,72	0,48	салат карт.с луком	50
4,64	2,49	16,65	107,64	5,94	суп картофельный с макаронными изд	180
11,84	16,89	39,21	340,77	0	голубцы с мясом (ленивые)	90
0,09	0,04	22,59	107,28	1,62	кисель из яблок с витамином С	180
1,91	0,3	12,3	58,8	0	хлеб ржаной	30
1,2	0,33	4,9	30,94	0	хлеб пшеничный	20
27,6	28,26	126,747	880,15	8,04	Итого	550

ПОЛДНИК

5,04	5,76	7,38	105,3	0	кисломолочный продукт (кефир)	180
2,43	1,96	21,2	72,9	0,03	булочка Российская	70
7,47	7,72	28,58	178,2	0,03	Итого	250
49,85	51,06	237,627	1552,67	49,2	Всего на день	1305