

Утверждено:

ИП Чернов К.А.

Кирилл Александрович

К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4

М.В.Повечерова

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

Для детей 3-7 лет

день: седьмой

дата: 23.06.2026

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 рисовая молочная жидкая с с	180
2,32	2,95	0	36	0,03	Сыр порциями	10
1,8	0,39	7,35	46,41	0	Хлеб пшеничный	30
0,06	0,01	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
9,84	10,90	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

0,55	3,05	2,28	38,85	0,69	салат из свежих помидоров с луком репчатым	50
1,74	5,7	9,7	97,3	7,05	борщ с капустой и картофелем со с	180
11,56	8,28	25,35	220,62	0,07	котлеты биточки, шницели	70
3,26	9,61	19	181,5	0,83	Пюре картофельное	130
0,14	0,14	25,092	103,14	0,81	компот из свежих плодов с витамин	180
1,91	0,3	12,3	58,8	0	хлеб ржаной	30
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
20,66	27,49	99,842	738,88	9,45	Итого	665

ПОЛДНИК

0,6	1,35	3,97	30,45	0,1	соус молочный сладкий	20
12,6	22,49	25,76	323,38	0,42	запеканка из творога	100
5,22	4,5	7,2	90	0	кисломолочный продукт (кефир)	180
18,42	28,34	36,93	443,83	0,52	Итого	300
49,32	67,13	201,162	1569,16	20,79	Всего на день	1465

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 до 3 лет

день: седьмой

дата: 23.06.2026

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

0,33	1,83	1,37	23,31	0,69	салат из свежих помидоров с луком репчатым	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
15,75	23,06	70,88	565,6	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
41,61	62,65	157,695	1350,74	19,125	Всего на день	1265