

Утверждено:

ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

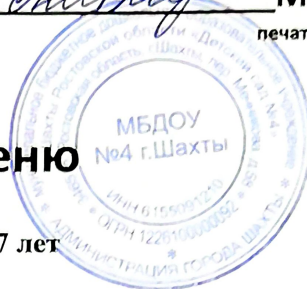
Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4

M.V. Povetcherova

М.В.Повечерова

печать, подпись, расшифровка



Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: четвертый

дата: 03.09.2026

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 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

2,7	5,89	18,31	137,1	0,03	кондитерские изделия	85
5,22	4,5	8,6	96,3	2,96	молоко кипяченое	180
7,92	10,39	26,91	233,4	0	Итого	265
37,65	38,51	177,56	1227,98	33,2	Всего на день	1470

Утверждено:

ИП Чернов К.А.



К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4

М.В.Повечерова

М.В.Повечерова

печать, подпись, расшифровка



Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: шестой

дата: 07.09.2026

Дневник питания

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
6,97	7,66	18,63	182		макароны отварные с маслом,сахаром	130
2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	бутерброд с повидлом 30/15	45
0,12	0,02	10,2	41	0,3	чай с сахаром и лимоном	180
9,59	11,62	57,73	350,6	0,78	Итого	355

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

0,33	1,81	1,13	22,17	1,68	салат из сырых овощей	30
1,58	2,1	10,8	69,75	2,33	суп картофельный с клецками	150
12,6	22,5	15,45	313,5	0,45	плов из птицы	150
0,05	0,03	17,28	83,7	1,35	кисель из яблок с витамином С	150
1,59	0,25	10,25	49	0	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
17,65	27,1	61,03	576,79	5,81	Итого	530

ПОЛДНИК

4,22	4,81	29,22	177	0	булочка Домашняя	60
2,22	2,17	11,93	60,75	0	чай с молоком	150
6,44	6,98	41,15	237,75	0	Итого	210
34,18	45,7	170,01	1211,14	5,81	Всего на день	1195