

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: седьмой

дата: 25.08.2026

день: седьмой

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