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

дата:

день: десятый

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
3,12	7,57	19,81	160,1	0	бутерброд с маслом 30/10	40
0,06	0,01	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
11,1	**15,79**	**65,28**	**448,82**	**0,78**	Итого	**400**
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						
0,66	1,7	3,42	31,62	4,75	Капуста тушеная	50
6,85	4,03	43,03	105,26	7,06	суп картофельный с крупой	180
4,97	5,27	27,7	178,1		макароны отварные с маслом	130
7,85	7	10,34	135,74	5,73	тефтели рыбные	70
0,41	1,05	1,42	16,76	0,07	Соус сметанный с томатом	30
0,14	0,14	25,092	103,14	0,81	компот из свежих плодов с витамин	180
1,59	0,25	10,25	49	0	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
23,97	**19,85**	**127,372**	**658,29**	**18,42**	Итого	**690**
ПОЛДНИК						
2,43	1,96	21,2	72,9	0,03	Кондитерские изделия	70
3,67	3,19	15,82	107	1,152	какао с молоком	180
6,1	**5,15**	**37,02**	**179,9**	**1,182**	Итого	**250**
41,67	**40,79**	**239,772**	**1333,01**	**60,382**	**Всего на день**	**1440**