

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: второй

дата:

день: второй

| Пищевая ценность |       |       |        |           | Наименование блюда              | Масса порции<br>(г) |
|------------------|-------|-------|--------|-----------|---------------------------------|---------------------|
| б                | ж     | у     | ккал   | витамин С |                                 |                     |
| Завтрак          |       |       |        |           |                                 |                     |
| 5,04             | 5,69  | 17,78 | 101,52 | 0         | суп молочный с макаронными изде | 185                 |
| 2,07             | 6,56  | 13,03 | 119    | 0         | бутерброд с маслом 30/5         | 35                  |
| 0,24             | 0,02  | 10,2  | 41     | 2,83      | чай с сахаром и лимоном         | 180                 |
| 7,35             | 12,27 | 41,01 | 261,52 | 2,83      | Итого                           | 400                 |

### 2 ЗАВТАК

|     |     |     |    |    |               |     |
|-----|-----|-----|----|----|---------------|-----|
| 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | фрукты свежие | 100 |
| 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | Итого         | 100 |

### Обед

|       |       |        |        |      |                                    |     |
|-------|-------|--------|--------|------|------------------------------------|-----|
| 0,89  | 1,76  | 4,71   | 33,75  | 1,15 | морковь припущенная                | 50  |
| 1,74  | 5,7   | 9,7    | 97,3   | 7,05 | Борщ с капустой и картофелем со см | 185 |
| 14,14 | 14,73 | 21,51  | 211,34 | 0,7  | котлеты рубленые из птицы          | 70  |
| 3,12  | 7,8   | 30,94  | 173,29 | 0    | рис припущенный                    | 130 |
| 0,28  | 0,99  | 1,17   | 14,82  | 0,01 | соус сметанный                     | 20  |
| 0,6   | 0,08  | 28,8   | 119,52 | 0,65 | Компот из смеси сухофруктов с вита | 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  |
| 23,88 | 31,69 | 114,03 | 739,76 | 9,56 | Итого                              | 685 |

### ПОЛДНИК

|       |       |        |         |       |                       |      |
|-------|-------|--------|---------|-------|-----------------------|------|
| 0,6   | 1,35  | 3,97   | 30,45   | 0,1   | соус молочный сладкий | 20   |
| 17,1  | 12,2  | 15,5   | 244     | 0,42  | запеканка из творога  | 100  |
| 2,67  | 2,34  | 14,31  | 89      | 0     | чай с молоком         | 180  |
| 20,37 | 15,89 | 33,78  | 363,45  | 0,52  | Итого                 | 300  |
| 52    | 60,25 | 198,62 | 1408,73 | 22,91 | Всего на день         | 1485 |