

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: девятый

дата:

день: девятый

дата:

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
2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	бутерброд с повидлом 30/15	45
0,12	0,02	10,2	41	2,83	Чай с сахаром и лимоном	180
8,28	11,51	72,84	371,64	3,79	Итого	405

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	5,05	3,4	62	8,1	овощи по сезону	50
1,45	3,66	8,62	77,22	5,94	рассольник ленинградский	180
9,2	11,9	12,4	190,12		Зразы рубленые	70
3,12	7,8	30,94	173,29	0	рис припущенный	130
0,07	0,04	20,73	100,44	1,62	кисель из яблок с витамином С	180
1,59	0,25	10,25	49,5	0	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
17,63	29,11	92,46	691,24	15,66	Итого	660

ПОЛДНИК

10,97	6,61	31,08	230,15	0,03	Лапшевник со сметаной 100/15	115
2,67	2,34	14,31	89	0	чай с молоком	180
13,64	8,95	45,39	319,15	0,03	Итого	295
39,95	49,97	220,49	1 429,03	29,48	Всего на день	1 460