

Утверждено:
ИП Чернов К.А.

Заведующий МБДОУ № 4

печать, подпись, расшифровка

печать, подпись, расшифровка

ДЛЯ детей 3-7 лет

дата: 29.09.2026

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
<u>Завтрак</u>						
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	салат из свежих помидоров с луком репчатым	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

Утверждено:

ИП Чернов К.А.

К.А.Чернов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4

М.В.Повечерова

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ ЯСЛЕЙ ОТ 1 х до 3 лет

день: второй

дата: 29.09.2026

денг. второй

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
<u>Завтрак</u>						
4,2	4,74	14,82	84,6	0	суп молочный с макаронными изде	150
2,07	6,56	13,03	119	0	бутерброд с маслом	35
0,12	0,02	10,2	41	2,83	чай с сахаром и лимоном	180
6,39	11,32	38,05	244,6	2,83	Итого	365

2 ЗАВТАК

0,4	0,4	9,8	47	10	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	10	Итого	100

Обед

0,33	1,83	1,37	23,31	0,69	салат из свежих помидоров с луком репчатым	30
1,5	5,12	8,16	84,6	5,88	Борщ с капустой и картофелем со смет	155
10,1	12,45	6,4	177	0,5	котлеты рубленые из птицы	50
2,64	6,6	26,18	146,63	0	рис припущенный	110
0,28	0,99	1,17	14,82	0,01	соус сметанный	20
0,5	0,07	24	99,6	0,55	Компот из смеси сухофруктов с витами	150
1,27	0,2	8,2	39,2	0	хлеб ржаной	20
1,2	0,33	4,9	30,94	0	хлеб пшеничный	20
17,82	27,59	80,38	616,1	7,63	Итого	555

ПОЛДНИК

0,4	0,9	2,65	20,3	0,07	соус молочный сладкий	20
12,6	22,49	25,76	323,38	0,3	запеканка из творога	100
2,66	2,6	14,31	60,75	0	чай с молоком	150
15,66	25,99	42,72	404,43	0,37	Итого	270
40,27	65,3	170,95	1312,13	10,37	Всего на день	1290