

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:

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

0,66	1,7	3,42	31,62	4,75	салат из моркови	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
20,77	26,14	100,982	731,65	13,51	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
49,43	65,78	202,302	1561,93	24,85	Всего на день	1465