

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: третий

дата:

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
6,6	6,84	26,49	195,6	0,42	каша жидкая молочная из гречневой крупы	150
2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	бутерброд с повидлом 30/15	45
2,36	2	11,96	75,45		кофейный напиток с молоком	150
11,46	12,78	67,35	398,65	0,9	Итого	345

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						
0,9	0,85	1,95	17,5	0	салат с кар. И луком	30
2,03	1,95	14,18	83,25	4,95	суп картофельный с макаронными изделиями	150
22,8	33,6	78,24	680,34	0	голубцы с мясом (ленивые)	180
0,05	0,03	17,28	83,7	1,35	кисель из яблок с витамином С	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
28,25	36,96	124,75	934,93	6,3	Итого	550

ПОЛДНИК

4,2	4,8	6,15	87,75	0	кисломолочный продукт	150
1,55	2	1,5	18,2	0,03	булочка Российская	50
5,75	6,8	7,65	105,95	0,03	Итого	200
45,96	56,54	209,85	1485,53	47,23	Всего на день	1195