

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: 25.06.2026

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

0,35	0,05	0,95	6	1,05	овощи натуральные свежие (огурцы)	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
17,28	24,11	90,01	635,24	8,61	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
39,60	44,97	218,04	1 373,03	22,43	Всего на день	1 460

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 1х до 3 лет

день: девятый

дата: 25.06.2026

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
5,94	10,58	19,02	235,12	0,42	каша жидкая молочная овсяная	150
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
8,56	14,54	58,12	403,72	3,73	Итого	375

2 ЗАВТРАК

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

Обед

0,21	0,03	0,57	3,6	1,05	овощи натуральные свежие (огурцы)	30
1,21	3,05	7,18	64,35	4,95	рассольник ленинградский	150
9,2	11,9	12,4	190,12	8,74	Зразы рубленые	50
2,64	6,6	26,18	146,63	0	рис припущенный	110
0,05	0,03	17,28	83,7	1,35	кисель из яблок с витамином С	150
1,59	0,25	10,25	49	0	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
16,4	22,27	79,98	576,07	16,09	Итого	540

ПОЛДНИК

10,97	6,61	31,08	230,15	0,03	Лапшевник со сметаной 100/15	115
2,66	2,6	14,31	60,75	0	чай с молоком	150
13,63	9,21	45,39	290,9	0,03	Итого	265
38,99	46,42	193,29	1317,69	29,85	Всего на день	1 280