

Утверждено:
ИП Косолапов М.А.

М.А.Косолапов

печать, подпись, расшифровка

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 4

М.В.Повечерова

печать, подпись, расшифровка

Ежедневное меню

ДЛЯ детей 3-7 лет

день: пятый

дата:

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
7,43	5,82	33,86	217,54	0,48	каша жидкая молочная пшенная	185
2,07	6,56	13,03	119	0	бутерброд с маслом 30/5	35
3,67	3,19	15,82	107	1,152	какао с молоком	180
13,17	15,57	62,71	443,54	1,632	Итого	400

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

0,7	1,99	3,94	36,65	2,8	Салат из квашенной капусты	50
6,85	4,03	43,03	105,26	7,06	суп картофельный с крупой	180
7,9	10,04	10,23	162,96		макароны отварные с маслом	130
10,43	7,98	9,03	150,5	4,71	Тефтели	70
0,615	1,57	2,13	25,14	0,105	соус сметанный	30
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
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
21,697	17,251	97,346	640,41	15,287	Итого	695

ПОЛДНИК

14,83	11,05	24,9	258,05	0,19	вареники ленивые с смет.соусом	115
0,06	0,01	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
14,89	11,06	38,4	312,05	0,49	ИТОГО	295
50,257	43,881	208,56	1442	57,409	Всего на день	1490