

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: пятый

дата:

день: пятый

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
4,22	4,99	12,9	203,6	0,42	каша жидкая молочная пшенная	150
2,42	3,13	9,802	119	0	бутерброд с маслом	35
3,67	3,19	15,82	107	1,152	какао с молоком	180
10,31	11,31	38,522	429,6	1,572	Итого	365

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

0,5	1,99	2,1	18,8	1,68	Салат из квашенной капусты	30
1,5	1,8	10,98	67,8	5,88	суп картофельный с крупой	150
3,82	4,05	21,32	137		макароны отварные с маслом	110
8,69	5,7	6,45	107,3	3,36	Тефтели	50
0,5	0,07	24	99,6	0,55	компот из смеси сухофруктов с витами	150
1,59	0,25	10,25	49	0	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
18,1	14,27	81,22	518,17	11,47	Итого	540

ПОЛДНИК

14,83	11,05	24,9	258,05	0,19	вареники ленивые со сметаной 100/5/	115
0,5	0,01	11,24	45	0,3	чай с сахаром	160
15,33	11,06	36,14	303,05	0,49	Итого	275
44,24	36,64	165,982	1296,82	53,532	Всего на день	1280