

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: десятый

дата: 25.09.2026

дата: 25.09.2026

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
7,92	8,21	31,97	234,72	0,48	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180
3,12	7,57	19,81	160,1	0	бутерброд с маслом 30/10	40
0,06	0,01	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
11,1	15,79	65,28	448,82	0,78	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

0,66	1,7	3,42	31,62	4,75	Капуста тушеная	50
6,85	4,03	43,03	105,26	7,06	суп картофельный с крупой	180
4,97	5,27	27,7	178,1		макароны отварные с маслом	130
7,85	7	10,34	135,74	5,73	тефтели рыбные	70
0,41	1,05	1,42	16,76	0,07	Соус сметанный с томатом	30
0,14	0,14	25,092	103,14	0,81	компот из свежих плодов с витамином	180
1,59	0,25	10,25	49	0	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
23,97	19,85	127,372	658,29	18,42	Итого	690

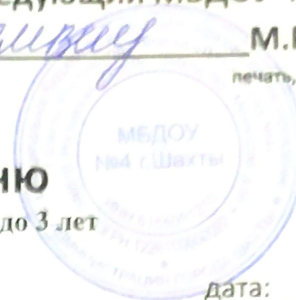
полдник

2,7	5,89	18,31	137,1	0,03	Кондитерские изделия	85
3,67	3,19	15,82	107	1,152	какао с молоком	180
6,37	9,08	34,13	244,1	1,182	Итого	250
41,94	44,72	236,882	1397,21	60,382	Всего на день	1440

Утверждено:
ИП Чернов К.А.



Согласовано:
Заведующий МБДОУ № 4
М.В.Повечерова



Ежедневное меню для ЯСЛЕЙ от 1 х до 3 лет

день: десятый

дата: 25.09.2026

день. Десятым

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
2,32	3,865	14,825	103,55	0	бутерброд с маслом 30/5	35
0,06	0,01	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
8,98	10,715	54,815	353,15	0,72	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

0,4	1	2,1	18,8	1,68	Капуста тушеная	30
1,5	1,8	10,98	67,8	5,88	суп картофельный с крупой	150
3,82	4,05	21,32	137	0	макаронные отварные с маслом	110
6,2	5,4	8,01	122	4,7	тефтели рыбные	50
0,41	1,04	1,42	105,24	0,07	соус сметанный с томатом	30
0,12	0,12	20,91	85,95	0,675	компот из свежих плодов с витамином	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
14,92	13,94	77,84	606,93	13,005	Итого	560

ПОЛДНИК

2,7	5,89	18,31	137,1	0,03	Кондитерское изделие	85
3,06	2,66	13,18	89,16	0,72	какао с молоком	150
5,76	8,55	31,49	226,26	0,75	Итого	235
30,16	33,205	174,245	1232,34	54,475	Всего на день	1260