

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: первый

дата: 17.08.2026

день: первый

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
5,04	5,2	29,39	162,32	0,2	омлет натуральный	130
0,6	2,35	3,85	39	0,04	Икра кабачковая	50
2,32	2,95	0	36	0,04	Сыр порциями	10
1,8	0,39	7,35	46,41	0	Хлеб пшеничный	30
0,23	0	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
9,99	10,89	54,09	337,73	0,58	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

0,4	0,05	0,8	5	1,75	овощи натуральные свежие (огурцы)	50
6,01	4,14	14,65	119,82	5,12	суп картофельный с бобовыми (горох)	180
2,56	10,4	21,8	188,96	11,66	гуляш	70
8,3	8,95	37,7	262,5	0	Каша гречневая рассыпчатая	130
0,14	0,14	25,092	103,14	16,19	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
20,5	24,34	116,412	767,09	34,72	Итого	660

ПОЛДНИК

4,98	2,37	36,3	188,73	0,15	Сдоба обыкновенная	70
3,67	3,19	15,82	107	1,152	какао с молоком	180
8,65	5,56	52,12	295,73	1,302	Итого	250
39,64	40,79	232,722	1446,55	76,602	Всего на день	1410