

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: шестой

дата:

день: шестой

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
6,97	7,66	18,63	182		макароны отварные с маслом,сахаром	130
2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	бутерброд с повидлом 30/15	45
0,12	0,02	10,2	41	0,3	чай с сахаром и лимоном	180
9,59	11,62	57,73	350,6	0,78	Итого	355

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

0,43	1,82	2,5	28,17	2,85	свекла отварная с растительным маслом	30
1,58	2,1	10,8	69,75	2,33	суп картофельный с клецками	150
12,6	22,5	15,45	313,5	0,45	плов из птицы	150
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
17,75	27,11	62,4	582,79	6,98	Итого	530

ПОЛДНИК

4,22	4,81	29,22	177	0	булочка Домашняя	60
2,22	2,17	11,93	60,75	0	чай с молоком	150
6,44	6,98	41,15	237,75	0	Итого	210
34,28	45,71	171,38	1217,14	6,98	Всего на день	1195