

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: девятый

дата:

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
5,94	10,58	19,02	235,12	0,42	каша жидкая молочная овсяная	150
2,5	3,94	28,9	127,6	0,48	бутерброд с повидлом 30/15	45
0,12	0,02	10,2	41	2,83	чай с сахаром и лимоном	180
8,56	14,54	58,12	403,72	3,73	Итого	375

2 ЗАВТАК

0,4	0,4	9,8	47	10	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	10	Итого	100

Обед

0,5	0,012	4,05	2,4	50	овощи по сезону	30
1,21	3,05	7,18	64,35	4,95	рассольник ленинградский	150
9,2	11,9	12,4	190,12	8,74	Зразы рубленые	50
2,64	6,6	26,18	146,63	0	рис припущенный	110
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
16,69	22,252	83,46	574,87	65,04	Итого	540

ПОЛДНИК

10,97	6,61	31,08	230,15	0,03	Лапшевник со сметаной 100/15	115
2,66	2,6	14,31	60,75	0	чай с молоком	150
13,63	9,21	45,39	290,9	0,03	Итого	265
39,28	46,402	196,77	1316,49	78,8	Всего на день	1 280