

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: десятый

дата:

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	макароны 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

4,05	3,26	35,5	121,5		Кондитерское изделие	50
3,06	2,66	13,18	89,16	0,72	какао с молоком	150
7,11	5,92	48,68	210,66	0,72	Итого	200
31,51	30,575	191,435	1216,74	54,445	Всего на день	1225