

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: восьмой

дата:

Дата: _____

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
5,4	7,35	26,37	215,1	0,48	каша жидкая молочная из манной крупы	180
3,12	7,57	19,81	160,1	0	бутерброд с маслом 30/10	40
3,86	2,93	11,33	86	0,17	кофейный напиток с молоком	180
12,38	17,85	57,51	461,2	0,65	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

0,7	1,99	3,94	36,65	2,8	салат картофель с луком	50
1,59	4,1	7,35	73,66	6,4	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180
8,37	4,58	7,22	101,8	14,77	Запеканка из печени и риса	70
0,41	1,05	1,42	16,76	0,07	соус сметанный	20
0,6	0,08	28,8	119,52	0,65	компот из смеси сухофруктов с вита	180
1,59	0,25	10,25	49	0	хлеб ржаной	25
1,5	0,41	6,12	38,67	0	хлеб пшеничный	25
14,76	12,46	65,1	436,06	24,69	Итого	550

полдник

4,32	1,76	41,67	201	0,03	Ватрушка с повидлом	75
0,06	0,01	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
4,38	1,77	55,17	255	0,33	Итого	255
32,02	32,08	187,88	1198,26	65,67	Всего на день	1305