

Согласовано:
Директор _____ (ФИО директора)
Дата: _____ г.



Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 20.04.2025г.																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	3 Ватерброд с маслом (10/10)	40	13,38	54	1,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,15	0,25	
	182 Яйца вареные всмятку с маслом	205(200/5)	23,37	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12	
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	3	55,18	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
	Итого завтрак	445	36,75	405,87	12,8	15,34	52,03	0,04	4,27	0,12	0,24	343,98	218,45	23,45	0,41	
Завтрак 2	385 Бананы свежие	100		89	1,5	0,3	21	0,04	10	0,03	0	8	28	42	0,6	
Обед	Отвары говяжьи паровые	60	5,6	8	0,48	0,06	0,56	0,04	10,5	0,04	1,72	8,4	15,6	12	0,54	
	102 Суп картофельный с горохом	200	8,58	342,38	7,27	6,77	15,64	0,18	10,98	0,72	1,98	27,78	70,3	29,14	1,64	
	379 Тфтели рубленные с соусом (80/30)	34	339,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14		
	309 Макароны отварные	130	11,66	201	8,02	4,89	32,7	0,05	0	0,04	1,11	5,42	51,46	3,21	1,08	
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	3	55,18	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
	Хлеб бородинский	30	2,14	73,5	3,12	0,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,14	73,5	1,52	0,18	9,72	0,02	0	0	0,03	4	13	7,8	0,22	
	Итого	760	47,38	696,64	26,04	20,64	82,27	0,32	24,28	0,31	8,88	64,66	230,5	67,65	4,66	
Полдник	Василья фруктовый	200	4,06	109,81	0,07	0	28,92	5,05	1,28	5,36	0	0,11	0	0	0,07	
	Василья с творогом	70	8,7	232,66	4,73	2,49	48,41	0,07	0,17	0,01	0	15,08	47,23	9,23	1,03	
	Итого полдник	270	12,76	342,47	4,79	2,49	77,33	5,12	1,45	5,37	0	15,29	47,23	9,23	1,1	