

Согласовано:
 Директор _____
 (подпись)
 Дата: ____/____/____



Десимидиновое меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 14.04.2025г.																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Дневная норма (показатели)												
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	3	Бутерброд с маслом	40 (30/10)	13,38	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	173	Каша молочная из овсянки хлопьев с маслом	205(200/5)	21,25	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69
	379	Кофейный напиток с молоком	200	10,3	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
		Итого завтрак:	445	44,93	481,2	14,2	19,43	57,2	0,23	2,77	0,14	0,93	483,83	449,95	93,8	2,04
Завтрак 2	318	Вареники с картофелем	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Обед	47	Салат из яблочной запусты с раст.маслом	60	7,21	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,50	8,67	0,34
	162	Суп картофельный с горохом	200	9,54	142,38	7,27	6,77	15,64	0,18	10,08	0,22	1,96	27,78	70,3	20,14	1,64
	280	Орешки из творога с соусом	60/30	94	203,14	9,86	13,2	12,07	0,05	0,16	0,05	2,41	39,66	97,36	35,42	5,99
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	17,63	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб диетический	30	2,16	73,5	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	30	2,16	73,5	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого обед:	765	77,7	915,06	33,57	30	107,17	0,45	26,32	0,29	6,36	107,53	392,13	190,38	12,58
Полдник																
		Чай с молоком	200	5,23	90,1	2,53	2,9	14,22	0,09	0,81	0,02	0	87,48	63,99	12,6	0,09
		Печенье	50	10,8	223,22	3,76	6,59	31,76	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого полдник:	250	16,03	313,32	6,29	9,49	45,98	0,09	0,81	0,02	0	87,48	63,99	12,6	0,09