

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

Утверждено:
 Директор ООБ "Общедетский
 Санаторий Р.Ш."
 Дата: 18.06.2025 г.

Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 17.06.2025г.																
Весенне-летний сезон.																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Дневная ценность												
				Витаминно-минеральный состав												
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	178 Каша молочная рисовая с маслом	200	17,6	101,33	4,41	6,71	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	52,91	117,33	26,73	0,41	
	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	13,38	146,2	2,36	8,49	14,66	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	382 Яблоко с молоком	200	11,89	143	3,79	1,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,02	125,12	116,2	31	0,38	
	Итого завтрак	440	42,67	490,53	10,56	16	69,32	0,12	2,27	0,06	0,23	226,03	259,53	63,33	1,23	
Завтрак2	Накормочный продукт	200		158	5,87	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,38	156,69	36,4	0,77	
Обед	20 Салат из свежих овощей	60	18	39,06	0,45	3,61	1,41	0,02	2,81	0,02	1,64	13,39	23,75	7,91	0,41	
	82 Борщ с натертой картошкой со смет.	200(200/0)	13,05	113,9	4,7	7,4	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94	
	279 Тефтели рубленные с соусом	60/30	34	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,68	1,14	
	309 Макароны отварные	200	15,56	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08	
	177 Чай с лимоном	200(15/7)	3	59,16	0,18	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
	Хлеб бородинский	30	2,16	71,5	1,12	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,16	73,5	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
Итого	815	87,83	761,61	24,59	26,17	88,26	0,18	15,49	0,29	7,6	79,79	211,64	56,44	3,83		
Полдник	Кисель фруктовый	200	4,36	206,81	0,07	0	28,92	5,05	1,38	5,16	0	0,21	0	0	0,07	
	Печенье	50	10,8	223,22	3,76	6,59	31,76	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого полдник	250	14,86	331,03	3,83	6,59	60,68	5,05	1,38	5,16	0	0,21	0	0	0,07	