

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



Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 18.04.2025г
Весенне-летний сезон.

№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Днев. 5 (Питание)										Витамины и минеральные вещества					
				Пищевая ценность															
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак	173 Яйцо молочное вареное с маслом	155(150/5)	15,92	218,32	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,38	152,66	40,8	1,07				
	3 Бутерброд с сыром (40/15)	55	14,94	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25				
	177 Чай с лимоном	200(15/7)	3	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	1,8	1,54	0,84	0,04				
	Итого завтрак:	410	33,84	331,28	9,94	10,76	47,06	0,15	3,94	0,1	0,3	322,98	280,2	50,39	1,36				
Завтрак 2	338 Яйцо всмятку	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,03	0,4	10	8	2	1				
Обед	80 Салат из свежих помидоров	60	20,2	66	0,6	6,32	2,1	0,02	9,9	0,02	1,64	7,8	0	0	0,48				
	Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	11,37	138,3	5,23	7,55	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,96	60,32	21,08	0,78				
	312 Порк картофельный	150	18,07	178,58	4,41	8,2	19,75	0,14	5,19	0,17	0,29	37,78	82,73	27,75	0,99				
	234 Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	24,63	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,05	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4				
	342 Компот из яблок	200	7,6	108,96	0,16	0,18	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4				
	Хлеб Дарницкий	30	2,16	73,5	3,12	0,38	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	775	86,19	757,6	22,25	27,55	83,93	0,32	23,35	0,45	4,59	116,83	261,32	61,25	3,27				
Полдник	432 Оладьи с повидлом	65(60/5)	5,1	180,9	4,82	4,69	29,52	0,07	0,47	0,01	0	48,74	63,69	10,78	0,55				
	376 Чай с сахаром	200(15)	2,5	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого полдник:	265	7,6	237,75	4,92	4,72	44,51	0,07	0,47	0,01	0	48,74	63,69	10,78	0,55				