

Составлено:
Директор _____ (ИМО директора)
Дата: _____ г.



Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 23.04.2025г
Весенне-летний сезон.

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	219	Сырники из творога с повидлом	100/20	42,7	287,48	21,68	17,94	34,28	0,84	0,66	73,8	0,57	281,4	313,76	36,68	0,76
	382	Каша с молоком	200	11,89	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	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
		Итого завтрак	375	69,53	484,48	28,92	24,72	60,09	0,89	2,13	73,88	0,71	626,52	554,96	76,43	1,99
Завтрак 2	338	Яблоки св. порции	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Обед	71	Огурцы свежие порциями	60	15	7,2	0,42	0,06	1,14	0,02	2,94	0,02	2,72	10,2	18	8,4	0,3
	82	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	205(200/5)	13,05	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
	289	Жаркое по домашнему из птицы	200	38,12	348,64	18,52	20,68	18,94	0,14	7,72	0,14	2,54	34,86	215,14	48,54	4,42
		Напиток из плодов шиповника	200	8,17	100	0,68	0,28	20,74	0,02	100	0,02	0	21,34	3,44	3,44	0,64
Полдник		Хлеб диарошский	30	2,16	73,5	3,12	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	30	2,16	73,5	1,57	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	725	78,86	692,08	25,83	26,41	61,25	0,24	120,54	0,4	7,24	106,32	312,87	85,2	6,52
		Йогурт	200	23,55	91,19	5,04	4,5	19,8	0,05	1,8	36	0	212,4	172,8	28,8	0
Полдник		Булочка дрожжевая	70	8,14	253,31	4,61	9,68	36,59	0,08	0	0	0	8,36	0,38	5,77	0,38
		Итого полдник	270	31,69	344,5	9,65	14,18	56,39	0,13	1,8	36	0	220,76	173,18	34,57	0,38