

Согласовано:
 Директор _____ (ФИО директора)
 Дата: _____



Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 24.04.2025г																
Весенне-летний сезон.																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Питательная ценность						Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	3 Бутерброд с маслом (30/10)	40	13,38	54	3,45	1,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
	182 Наша полбанная молочная 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	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
	Итого завтрак	445	39,75	408,87	12,8	15,34	52,03	0,04	4,27	0,12	0,24	343,98	218,61	23,45	0,41	
Завтрак 2																
		100		89	1,5	0,1	21	0,04	10	0,02	0	8	28	42	0,6	
Обед	Огурцы соленные порциями	60	5,6	8	0,48	0,06	0,96	0,04	10,5	0,04	2,72	8,4	15,6	12	0,54	
	102 Суп картофельный с горохом	200	9,54	142,38	7,27	6,77	15,64	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64	
	279 Тефтели рубленные с соусом	(60/30)	34	199,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14	
	309 Макароны отварные	150	11,66	201	6,02	4,89	32,7	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	8,21	1,08	
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	3	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
	Хлеб Дарницкий	30	2,16	73,5	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Полдник	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	780	68,12	696,64	26,04	20,64	82,27	0,32	24,28	0,31	6,68	66,66	230,5	67,65	4,66	
	Насель фруктовый	200	4,06	108,81	0,07	0	28,92	5,05	1,28	5,36	0	0,21	0	0	0,07	
	Ватрушка с творогом	70	8,7	232,66	4,71	2,49	48,41	0,07	0,17	0,01	0	15,08	47,23	9,23	1,01	
	Итого полдник	270	12,76	342,47	4,78	2,49	77,33	5,12	1,45	5,37	0	15,29	47,23	9,23	1,1	