

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



Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещения дошкольные образовательные учреждения на 28.04.2025г.																
				День VI (Понедельник)												
№ 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	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 овсяных 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	50,3	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	0,59	483,83	449,95	92,8	2,04	
Завтрак 2	138 Яблоки султанчики	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
Обед	87 Салат из капустной напуста с раст.маслом	60	7,23	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34	
	107 Суп картофельный с горохом	200	9,54	142,38	7,37	6,77	15,64	0,18	10,98	0,22	3,96	27,78	70,3	29,14	1,64	
	280 Фрикадельки из говядины с соусом	60/30	34	203,14	9,86	13,2	12,07	0,06	0,16	0,05	2,41	39,66	97,36	15,42	5,09	
	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	135(130/5)	17,63	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	206,9	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	
Полдник	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	935,06	33,57	30	107,17	0,45	26,32	0,29	6,36	107,53	392,11	190,38	12,58	
	Чай с молоком	200	5,23	140,1	2,53	2,9	14,22	0,03	0,81	0,02	0	87,48	63,99	12,6	0,09	
	Печенье	50	10,8	223,12	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	0,03	0,81	0,02	0	87,48	63,99	12,6	0,09	