

Согласовано:
 Директор _____ (подпись)
 Дата: _____



Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 16.05.2025г.																
Весенне-летний сезон																
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак	173	Наши молочные кашки с маслом	155(150/5)	15,92	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,18	100,18	153,66	40,8	1,07
	3	Бутерброд с сыром (40/15)	53	15,02	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	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	0,86	0,04
		Итого завтрак:	410	33,94	331,28	9,94	10,76	47,06	0,15	3,94	0,1	0,3	322,98	280,2	50,38	1,36
Завтрак 2																
	338	Яблоки с корицей	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Обед	30	Салат из свежих овощей	60	16,85	60	0,6	0,12	2,1	0,02	9,9	0,07	1,84	7,8	0	0	0,48
		Рассольник Лакомый из сметаны	205(200/5)	11,37	138,3	5,23	7,55	13,57	0,06	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78
	312	Пюре картофельное	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	118,75	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
	342	Компот из фруктов	200	8,32	108,96	0,16	0,18	27,87	0,01	1,6	0	0,18	4	3,2	0,8	0,4
		Клуб Дарницкий	30	2,22	73,5	3,12	0,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Клуб овсяный	30	2,22	73,5	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
		Итого	775	81,68	757,6	22,25	27,55	85,93	0,33	23,35	0,45	4,59	116,82	264,32	61,25	3,27
Полдник	432	Оладьи с повидлом	65(60/5)	5,1	180,9	4,82	4,89	29,52	0,07	0,47	0,01	0	48,74	43,69	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	4,92	44,51	0,07	0,47	0,01	0	48,74	43,69	10,78	0,55