

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



Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 21.05.2025г
Весенне-летний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	День 3 (Среда)											
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	219 Сырники из творога с повидлом	100/20	42,7	287,48	21,68	17,34	34,28	0,84	0,66	73,8	0,57	281,4	313,74	36,68	0,76
	382 Какао с молоком	200	13,89	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,38
	3 Бутерброд с сыром (40/15)	55	15,02	54	3,45	1,54	0	0,01	0,17	0,06	0,13	229	125	8,75	0,25
	Итого завтрак	175	69,61	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 Яблоко со порцией	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Обед	71 Огурцы свежие порциями	60	12,52	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%)	14,71	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,86	35,92	43,29	22,02	0,94
	289 Жаркое по домашнему из телятины	200	44,27	348,64	18,52	20,68	18,94	0,14	7,72	0,14	2,54	34,86	235,14	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	0,54
	Хлеб Дарницкий	30	2,22	73,5	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,22	73,5	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	Итого	725	83,71	692,88	25,83	26,41	81,25	0,24	120,54	0,4	7,24	106,92	312,87	85,2	6,52
Полдник															
	Йогурт	200	23,55	91,19	5,04	4,5	19,8	0,05	1,8	36	0	212,4	172,8	38,8	0
	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	44,57	0,38