

Согласовано:

 Директор (ФМО директора)
 Дата: _____ г.



Утверждено:

 Санитар Е.И.
 18.06.2023 г.

Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 01.06.2023г
Весенне-летний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	День 1 (Понедельник)													
				Пищевая ценность					Витамины и минеральный состав								
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	3. Бутерброд с маслом	40 (10/10)	13,44	54	3,45	3,58	0	0,03	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25		
	Каша молочная на овсяных хлопьях с маслом	205(200/5)	21,25	280,9	7,63	13,54	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,09		
	379. Кофейный напиток с молоком	200	10,3	146,3	1,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1		
	Итого завтрак:	445	44,99	481,2	14,2	19,43	57,2	0,23	2,77	0,14	0,93	483,83	449,95	92,8	2,04		
Завтрак 2	138. Яблочки с лимонным	100	13,3	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,03	0,4	10	8	2	1		
Обед	47. Салат из свежей капусты	60	6	50,03	0,96	3	4,63	0,03	15,38	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34		
	103. Суп картофельный с горошком	200	9,54	142,38	7,27	6,77	15,64	0,18	10,98	0,22	1,36	27,78	70,3	29,14	1,64		
	Фаршадельки из говядины с соусом	60/30	34	203,14	9,86	13,2	12,07	0,05	0,16	0,05	2,41	39,66	87,36	15,42	5,99		
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	17,08	266,46	8,07	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	309,9	117,2	4,61		
	148. Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0		
	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	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого обед:	765	76,06	935,06	31,57	30	107,17	0,45	26,32	0,29	4,36	107,53	352,11	190,38	12,58		
Полдник																	
	Чай с молоком	300	5,23	90,1	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	223,22	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		