

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



Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 19.06.2025г
Весенне-летний сезон.

Весенне-летний сезон																	
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	День 9 (Четверг)				Витамины и минеральные вещества									
				Пищевая ценность													
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	1	Бутерброд с маслом (30/30)	40	13,44	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
	182	Каша полбяная молочная с маслом	205(200/5)	23,37	295,71	9,19	11,73	86,83	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	39,81	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	3,5	0,1	21	0,04	10	0,02	0	8	28	42	0,6	
Обед	29	Салат из сырых овощей	60	7,53	44,34	0,65	3,62	2,27	0,03	7,99	0,02	1,39	15,25	21,37	11,3	0,4	
	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	Тотфелл рубленные с соусом	(60/30)	34	139,1	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	9,21	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	2,22	73,5	1,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Хлеб пшеничный	30	2,22	73,5	1,52	0,16	3,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
		Итого	766	70,15	732,98	26,21	24,2	81,58	0,3	21,71	0,29	7,35	73,51	236,27	66,95	4,52	
Полдник																	
		Кисель фруктовый	200	4,06	109,81	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	1,03	
		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	