

Согласовано:

Директор

(ФИО директора)

Дата: _____ г.



Утверждено:
Директор ООО "Общепит
Самарский"
Самарское Р.Ш.
Дата: 02.09.2025 г.

Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 02.09.2025г
Весенне-летний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	День 7 (вторник)												
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	173 Яйцо молочное из расст. хлопьев с маслом	205(200/5)	18,52	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69	
	382 Яйцо с молоком	200	13,2	143	3,79	3,7	25,81	0,04	3,3	0,02	0,01	125,12	116,7	31	0,98	
	2 Бутерброд с пивцом	35	12,8	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87	
	Итого	466	44,52	566,6	13,8	20,93	85,43	0,27	2,7	0,1	1,25	279,85	380,55	112,35	3,54	
Завтрак 2																
	338 Яйцо св. порциями	100		45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
Обед																
	62 Салат из моркови с сахаром	60	4,08	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,48	31,64	21,63	0,4	
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/5)	13,86	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,28	22,02	0,94	
	279 Тефтели рубленные с соусом	100	37,23	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,07	2,86	18,26	18,6	13,66	1,14	
	302 Яйцо трескавая расквашенная с маслом	153(150/3)	18,2	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	127,2	4,61	
	348 Нюгет из смеси суфлефрутов	305	5	126,05	0,57	0	32,31	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб Диетический	30	2,28	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,13	14,22	4,23	0,35	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	73,4	2,28	0,24	14,38	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
	Итого	780	82,93	815,57	23,14	20,23	127,29	0,37	11,9	0,1	5,43	93,69	391,17	202,94	7,77	
Полдник																
	Йогурт	200	25	91,19	5,04	4,5	19,8	0,05	1,8	36	0	212,4	122,8	26,8	0	
	Булочка дорожная	70	8,2	253,31	4,61	9,64	36,99	0,08	0	0	0	8,36	0,38	5,77	0,38	
	Итого полдник:	270	33,2	344,5	9,65	14,18	56,79	0,13	1,8	36	0	220,76	123,18	32,57	0,38	