

Согласовано:

 Директор (ФИО директора)
 Дата: _____ г.

Утверждено:

 Директор ООО "Общепит"
 Санжаров Р.Ш.
 Дата: 18.09.2025 г.

Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 05.09.2025г.
Осенне-зимний сезон.

Осень: зимний сезон																	
	№ по СР	Наименование Блюда	Выход (гр)	Цена	День 5 (Пятница)										Витамины и минеральные вещества		
					Пищевая ценность												
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	302	Яйца тресчаная расколотая с маслом	155(150/5)	18,2	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	34,9	205,9	137,2	4,61	
	3	Бутерброд с сыром (40/15)	55	15	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)	3,71	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04	
		Итого завтрак:	410	36,91	379,62	12,28	9,92	57,84	0,22	2,97	0,08	0,75	237,7	332,44	146,79	4,9	
Завтрак 2																	
	338	Яблоки с/я порционными	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
Обед																	
	45	Салат из белокочанной капусты	60	3	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,13	
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	10,06	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78	
	289	Жаркое по домашнему из птицы	200	37,19	348,64	18,52	20,68	18,94	0,14	7,72	0,14	2,54	34,86	235,14	48,54	4,42	
	342	Компот из с/я яблок	200	7,7	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	1,2	0,8	0,4	
		Хлеб Дарницкий	80	2,28	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35	
		Хлеб пшеничный	30	2,28	71,4	2,38	0,24	14,58	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
		Итого	725	62,51	763,42	25,7	29,55	92,58	0,3	36,96	0,49	6,03	90,33	350,36	88,7	6,61	
Полдник																	
	432	Оладьи с повидлом	65(60/5)	5,28	180,9	4,82	4,69	29,52	0,07	0,47	0,01	0	48,74	63,69	10,78	0,55	
	376	Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,95	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Итого полдник:	265	7,28	237,75	4,92	4,72	44,51	0,07	0,47	0,01	0	48,74	63,69	10,78	0,55	