

Согласовано:

Директор

(ФИО директора)

Дата: _____ г.



Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 16.09.2025г.																
Осенне-зимний сезон.																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	День 2 (Вторник)												
				Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Белки	Жиры	Углеводы	Вит. В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных 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 Каша с молоком	200	18,2	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,03	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
	2 Бутерброд с повидлом	55	12,8	156,7	2,38	4,38	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,1	0,87	
	Итого	460	49,52	580,6	13,8	20,93	85,43	0,27	2,7	0,1	1,25	279,85	380,55	112,15	3,54	
Завтрак 2	338 Пюре картофельное	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
Обед	63 Салат из моркови с свеклой	60	4,08	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4	
	82 Борщ с капустой картошкой со смет.	105(200/5)	13,85	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: рубленный с соусом	100	37,23	139,1	7,47	8,37	8,05	0,09	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14	
	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	18,2	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,62	
	349 Молочек из смеси суфлефитов	200	5	126,05	0,57	0	32,22	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб Дарницкий	30	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	2,18	0,24	14,58	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	13,5	0,3	5,43	93,68	393,17	202,94	7,77	
Полдник	Йогурт	200	25	91,19	5,04	4,5	19,8	0,05	1,8	36	0	212,4	172,8	28,8	0	
	Булочка дрожжевая	70	8,2	253,31	4,61	9,68	36,59	0,08	0	0	0	8,36	0,38	5,77	0,38	
	Итого полдник:	270	33,2	344,5	9,65	14,18	56,39	0,13	1,8	36	0	320,76	173,18	34,57	0,38	