

Согласовано:

Директор

(подпись директора)

Дата: _____ г.



Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 22.09.2023г.
Осенне-зимний сезон.

Основа-пшеница, сеяная																	
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	День 6 (Понедельник)					Витамины и минеральные вещества							Mg	Fe
				Пищевая ценность													
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P				
Завтрак	Булочка с маслом сливочным	40(10/10)	14,4	146,2	2,36	8,49	14,66	0,04	0	0	0,04	8	26	5,8	0,44		
174	Ажур молочный с маслом	155(150/5)	18,05	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,31	26,71	0,41		
182	Желе с молоком	200	11,2	143	5,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,38		
	Итого завтрак	395	46,25	480,53	10,56	18	68,32	0,12	2,27	0,06	0,23	226,03	259,53	63,33	1,83		
Завтрак 2	Яблоко с вареньем	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,03	0,4	10	8	2	1		
Обед	Салат из моркови с сахаром	60	9	49,02	0,74	0,05	6,80	0,04	2,02	0,04	0	15,46	11,66	21,63	0,4		
102	Суп картофельный с горохом	200	9,04	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64		
294	Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	35,63	164	8,45	9,83	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98		
309	Макаронные отварные	150	10	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,05	1,11	5,42	51,46	9,21	0,98		
349	Компот из сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб диетический	10	2,28	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,15		
	Хлеб диетический	10	2,28	73,4	2,28	0,34	14,58	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
	Итого	770	67,23	799,47	21,57	19,48	124,25	0,45	13,84	0,42	4,86	95,75	235,94	81,81	4,79		
Подарок																	
	Бифидо	200	24,88	102	6	5	8,4	0,06	0,9	60	0	172	276	42	0,3		
	Печенье	50	10	84	3,76	5,9	37,46	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого подарок:	250	34,88	186	9,76	10,9	45,86	0,06	0,9	60	0	172	276	42	0,3		