

Согласовано:

Директор

(ФИО директора)

Дата: _____ г.



Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 05.10.2025г.
Осенне-зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Питательная ценность										Витамины и минеральные вещества					
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак	302 Каша гречневая рассычатая 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	4,61				
	3 Бутерброд с сыром (40/15)	55	15	54	3,43	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25				
	377 Чай с лимонном	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 Яблоко со сливками	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1				
	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	0,33				
Обед	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	17,96	60,32	21,08	0,78				
	289 Жаркое по домашнему из птицы	200	41,31	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 св.яблок	200	8,25	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4				
	Хлеб дарницкий	30	2,28	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,35	14,22	4,23	0,35				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	71,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33				
	Итого	725	67,18	763,47	25,7	29,55	92,56	0,3	36,96	0,49	6,01	90,33	350,36	88,7	6,81				
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	14,99	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				