

Согласовано:

Директор:

(подпись) директора

Дата: _____ г.



Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 20.10.2025г
Осенне-зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Дать 6.1 (Продолжение)										Витамины и минеральные вещества			
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Запеканка	Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	14,4	146,2	2,36	8,49	14,66	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44		
174	Яблоко испеченное с маслом	155(150/5)	18,65	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41		
182	Яблоко с молоком	200	13,2	143	3,79	3,2	25,81	0,04	3,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98		
	Итого завтрак	395	46,25	480,53	10,56	18	69,32	0,12	2,27	0,06	0,23	226,03	259,53	63,33	1,83		
Запеканка 2	Льблел с луком	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
Обед	42 Салат из моркови с сахаром	60	3	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,56	21,63	0,4		
102	Суп картофельный с горохом	200	9,04	118,63	4,11	4,77	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	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,4	13,4	0,98		
309	Макаронные изделия	150	10	198,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08		
349	Компот из сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	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	3,15	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	770	67,23	799,47	23,57	19,48	124,25	0,45	13,84	0,42	4,88	95,75	255,94	81,81	4,78		
Полдник																	
	Бифидийф	200	24,88	102	6	6	8,4	0,06	0,9	60	0	372	276	42	0,3		
	Печенье	50	11,05	84	3,76	5,9	37,46	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого полдник:	250	35,93	186	9,76	10,9	45,86	0,06	0,9	60	0	372	276	42	0,3		