

Согласовано:

Директор

(подпись директора)

Дата: _____ г.



Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 24.10.2025г
Осенне-зимний сезон.

Основной рацион																	
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	День 5 (Питание)										Витамины и минеральные вещества			
				Пищевая ценность													
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	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		
	282 Каша пшеничная молочная с маслом	205(200/5)	20,94	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,88	0,12		
	Чай с сахаром	200	6	90,1	2,33	2,9	14,22	0,03	0,81	0,02	0	87,48	63,99	12,6	0,09		
	Итого завтрак	455	41,94	439,81	15,17	18,21	51,05	0,07	2,28	0,14	0,23	428,66	281,08	35,21	0,46		
Завтрак 2	338 Яблоко запеченное	100	13,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
	Обед																
	52 Салат из свеклы	60	3	53,91	0,81	3,05	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8		
	103 Суп картофельный с мякотью говяжьей	200	14,83	87,56	2,25	3,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	34,6	22,64	0,86		
	290 Пюре тушеное из картофеля	100	35,3	113,8	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,03		
	302 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150(150/5)	18,2	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,01	14,9	205,9	137,2	4,61		
	342 Компот из яблок	200	8,25	108,98	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4		
	Хлеб диетический	30	2,28	73,3	2,04	0,19	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,13	0,35		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	73,4	2,28	0,24	14,58	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33		
	Итого	775	84,14	785,39	30,63	32,97	121,7	0,38	24,64	0,29	4,56	87,79	331,92	183,22	7,4		
Полдник	376 Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Печенье	50	11,05	175	1,4	1,7	38,6	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого полдник	250	13,05	231,85	1,5	1,73	53,59	0	0	0	0	0	0	0	0		