

Согласовано:

Директор

(ИПО директора)

Дата: _____



Десимифицированное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 20.11.2025г.
Осень-зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак	1 Бутерброд с маслом (30/10)	40	14,4	54	3,43	3,38	0	0,01	0,17	0,09	0,13	230	125	8,75	0,15		
	175 Яйца из яиц и плавленое масло	205(205/5)	18,11	259,24	3,07	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77		
	176 Чай с сахаром	200(15)	3	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого завтрак	445	34,51	370,09	6,52	15,01	48,09	0,11	1,47	0,15	0,34	347,36	381,69	45,15	1,02		
Завтрак2	Яйленок свиной порционный	100	13,5	358	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77		
Обед	43 Салат из белокочанной капусты	60	3	81,64	0,89	1,05	3,39	0,02	25,6	0,12	1,79	24,34	17,98	9,85	0,11		
	188 Суп картофельный с крупной фасолью из	200	8,26	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52		
	280 Повидло, тушеное в соусе	100	38,83	101,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,8	0,01	2,41	30,86	96,25	11,62	1,28		
	303 Яйца паштетные вареные	150	19,54	160,28	4,24	4,56	25,13	0,08	0	0,03	0,1	21,12	129,45	29,2	2,16		
	377 Чай с лимонком	200(15/7)	4	59,18	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,4	1,54	0,84	0,04		
	Хлеб Дарницкий	30	2,28	71,5	2,04	0,24	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,33		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	71,4	2,28	0,24	14,58	0,02	0	0	0	6	19,3	4,2	0,33		
	Итого обед	770	78,17	665,22	18,48	21,77	65,46	0,19	40,4	0,34	5,79	107,67	319	78,64	5,01		
Полдник	Кисель фруктовый	200	4,15	105,81	0,07	0	28,92	0,05	1,28	0,38	0	0,25	0	0	0,07		
	Ватрушка с творогом	70	14,66	232,66	4,71	2,49	48,41	0,07	0,17	0,01	0	15,08	47,21	9,23	1,03		
	Итого полдник	270	18,81	342,47	4,78	2,49	77,33	0,12	1,45	0,39	0	15,29	47,21	9,23	1,1		