

Согласовано:

Директор

(ИМО директора)

Дата: ____ г.



Десктоидное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 27.11.2025г
Осенне-зимний сезон.

ОБЩЕЕ-ДИЕТИЧЕСКОЕ																			
№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Днев 4 (Четверг)										Витамины и минеральные вещества			Mg	Fe
					Пищевая ценность														
					Кал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P					
Завтрак	175	Каша из риса и пшена с маслом	205(200/5)	18,11	258,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77			
		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			
	182	Какао с молоком	200	11,2	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98			
		Итого завтрак:	445	45,71	548,44	12,12	23,09	73,56	0,18	2,6	0,08	0,26	260,48	298,89	73	2,19			
Завтрак 2		Яблоки свежие	100	11,5	89	1,5	0,1	21	0,04	10	0,02	0	8	28	42	0,6			
Обед	67	Винегрет овощной	60	5	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	13,12	0,46			
	88	Ше из свежей капусты с картоф. со сметаной	205(200/5)	10	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63			
	280	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	38,83	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28			
	309	Макаронные отварные	150	9,6	196,87	5,18	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08			
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	4	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04			
		Хлеб Дарницкий	30	2,28	71,5	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	775	71,99	716,73	20,53	25,86	96,51	0,18	30,21	0,38	8,17	96,81	247,61	61,01	4,17			
Полдник		Кисель фруктовый	200	4,15	109,81	0,07	0	28,92	5,05	1,28	5,36	0	0,21	0	0	0,07			
		Печенье	50	11,05	223,22	3,76	6,59	31,76	0	0	0	0	0	0	0	0			
		Итого полдник:	250	15,2	333,03	3,83	6,59	60,68	5,05	1,28	5,36	0	0,21	0	0	0,07			