

Согласовано:

Директор

(подпись директора)

Дата: _____ г.



Утверждено:

(подпись)

Санкт-Петербург

Дата: 09.12.2025 г.

Десетибюджетное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 09.12.2025г.

Осенне-зимний сезон.

№ п/п	SR	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Энергетическая ценность										Витамины и минеральные вещества					
					Дети 2 (Взрослые)															
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак	173	Какао молочное из бесшумных хлопьев с маслом	205(200/5)	18,52	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,08	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69				
	382	Какао с молоком	200	13,2	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,03	0,01	125,12	116,2	31	0,96				
	2	Бутерброд с повидлом	55	12,8	156,7	2,38	4,38	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87				
		Итого	460	44,52	580,6	13,8	20,93	85,43	0,27	2,7	0,1	1,25	279,85	380,55	112,15	3,54				
Завтрак 2	338	Яблоко сырое	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1				
Обед	62	Салат из моркови с сахаром	60	4,08	49,00	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,66	21,63	0,4				
	82	Борщ с капустой на говяжьем бульоне	205(200/5)	13,86	90,04	1,57	4,87	20,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94				
	279	Теплая булочка с сахаром	100	27,21	139,1	7,47	8,57	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,25	78,6	13,66	1,14				
	302	Каши гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	18,2	266,46	8,67	8,11	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61				
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0				
		Итого	780	82,93	835,57	23,34	20,23	127,29	0,37	11,9	0,3	5,43	91,69	193,17	262,94	7,77				
Полдник		Йогурт	200	25	91,19	5,04	4,5	19,8	0,05	1,8	36	0	212,4	172,8	28,8	0				
		Булочка дрожжевая	20	8,2	213,33	4,61	9,68	16,53	0,08	0	0	0	8,36	0,38	5,77	0,38				
		Итого полдник	220	33,2	344,5	9,65	14,18	36,33	0,13	1,8	36	0	220,76	173,18	34,57	0,38				