

Согласовано:

Директор

(подпись директора)

Дата: _____ г.

Утверждаю:

Директор ООО "Общепит
Волжский"
Сергей Р.Ш.
Дата 11.12.2025 г.

Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 11.12.2025г.																
Осенне-зимний сезон.																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Питательная ценность							Витамины и минеральные вещества					
				Бел	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак	175 Каша из риса и пшена с маслом	205(200/5)	18,11	259,24	5,97	11,4	33,09	0,1	1,3	0,06	0,21	127,36	156,69	36,4	0,77	
	Ватрушка с маслом сливочным	40(30/10)	14,4	145,2	2,36	8,49	14,66	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	382 Какао с молоком	200	13,2	143	3,79	1,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,03	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	Яблоко свежее	100	12	89	1,5	0,1	21	0,04	10	0,02	0	8	28	42	0,6	
	Винегрет овощной	60	5	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,03	11,12	0,46	
	88 Ще из свежей капусты с картошкой 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	8,17	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28	
	309 Макароны отварные	150	9,6	196,87	5,16	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,23	1,08	
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	4	58,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,03	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	30,71	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	