

Согласовано:

Директор

(подпись директора)

Дата: \_\_\_\_\_ г.



**Деспадианное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 15.12.2025г**  
Осенне-зимний сезон.

| Осенне-зимний сезон. |                                         |            |       |                     |       |       |          |      |       |      |      |        |        |                                 |      |  |
|----------------------|-----------------------------------------|------------|-------|---------------------|-------|-------|----------|------|-------|------|------|--------|--------|---------------------------------|------|--|
| № по СР              | Наименование блюда                      | Выход (гр) | Цена  | Дать 6 (Показатели) |       |       |          |      |       |      |      |        |        | Витамины и минеральные вещества |      |  |
|                      |                                         |            |       | Пищевая ценность    |       |       |          |      |       |      |      |        |        |                                 |      |  |
|                      |                                         |            |       | Ккал                | Белки | Жиры  | Углеводы | В1   | С     | А    | Е    | Ca     | P      | Mg                              | Fe   |  |
| Завтрак              | Бутерброд с маслом сливочным            | 40(30/10)  | 14,4  | 146,7               | 2,36  | 8,49  | 14,66    | 0,04 | 0     | 0    | 0,04 | 8      | 26     | 5,6                             | 0,44 |  |
|                      | 174 Каша молочная с маслом              | 155(150/5) | 18,65 | 191,31              | 4,43  | 8,31  | 28,85    | 0,04 | 0,97  | 0,04 | 0,18 | 92,93  | 117,33 | 26,73                           | 0,41 |  |
|                      | 362 Каша с молоком                      | 200        | 11,2  | 141                 | 3,79  | 3,3   | 25,81    | 0,04 | 1,3   | 0,02 | 0,03 | 125,12 | 116,2  | 31                              | 0,98 |  |
|                      | Итого завтрак                           | 395        | 44,25 | 480,51              | 10,58 | 12    | 69,32    | 0,12 | 2,27  | 0,06 | 0,23 | 226,03 | 259,53 | 63,33                           | 1,83 |  |
| Завтрак 2            | 338 Яблочно-сливочная                   | 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         | 1     | 49,02               | 0,74  | 0,05  | 8,89     | 0,04 | 2,02  | 0,04 | 0    | 15,46  | 31,66  | 21,63                           | 0,4  |  |
|                      | 102 Суп картофельный с горохом          | 200        | 9,04  | 118,63              | 4,11  | 4,27  | 15,6     | 0,19 | 10,98 | 0,22 | 1,96 | 27,78  | 70,3   | 29,14                           | 1,64 |  |
|                      | 294 Котлеты рубленные из птицы с соусом | 100        | 35,63 | 164                 | 8,45  | 9,85  | 20,36    | 0,13 | 0,84  | 0,13 | 1,79 | 37,94  | 48,8   | 13,4                            | 0,98 |  |
|                      | 309 Макароны отварные                   | 150        | 90    | 196,87              | 5,39  | 4,68  | 32,4     | 0,05 | 0     | 0,03 | 1,12 | 5,42   | 51,46  | 9,21                            | 1,08 |  |
|                      | 349 Компот из сухофруктов               | 200        | 1,17  | 126,05              | 0,57  | 0     | 12,21    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0      | 0      | 0                               | 0    |  |
|                      | Хлеб диетический                        | 30         | 2,28  | 73,5                | 2,04  | 0,39  | 12,21    | 0,02 | 0     | 0    | 0    | 3,15   | 14,22  | 4,29                            | 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 обед                              | 770        | 47,4  | 799,47              | 23,57 | 15,48 | 124,25   | 0,45 | 11,84 | 0,42 | 4,86 | 95,75  | 235,94 | 81,81                           | 4,78 |  |
| Полдник              | Бифидофил                               | 200        | 24,88 | 102                 | 6     | 1     | 8,4      | 0,06 | 0,9   | 60   | 0    | 372    | 276    | 42                              | 0,3  |  |
|                      | Печенье                                 | 50         | 11,05 | 84                  | 3,76  | 5,9   | 37,46    | 0    | 0     | 0    | 0    | 0      | 0      | 0                               | 0    |  |
|                      | Итого полдник                           | 250        | 35,93 | 186                 | 9,76  | 10,9  | 45,86    | 0,06 | 0,9   | 60   | 0    | 372    | 276    | 42                              | 0,3  |  |