

Согласовано:

Директор

(ВМД директора)

Дата: \_\_\_\_\_ г.



Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 16.12.2025г

Осень-зимний сезон

| № по СР   | Наименование блюда                | Выход (гр) | Цена  | Декабрь (Вторник) |       |       |          |       |       |                                 |      |        |        |        |      |
|-----------|-----------------------------------|------------|-------|-------------------|-------|-------|----------|-------|-------|---------------------------------|------|--------|--------|--------|------|
|           |                                   |            |       | Пищевая ценность  |       |       |          |       |       | Витамины и минеральные вещества |      |        |        |        |      |
|           |                                   |            |       | Ккал              | Белки | Жиры  | Углеводы | В1    | С     | А                               | Е    | Ca     | P      | Mg     | Fe   |
| Завтрак   | 2. Бутерброд с колбасой           | 55         | 12,8  | 156,7             | 2,18  | 4,39  | 27,11    | 0,05  | 0,1   | 0,02                            | 0,44 | 10,9   | 29,4   | 11,3   | 0,87 |
|           | Сырники из творога с изюмом       | 100/210    | 41,25 | 285,5             | 21,68 | 17,94 | 34,28    | 0,084 | 0,68  | 73,8                            | 0,57 | 281,4  | 313,76 | 36,68  | 0,76 |
|           | 376. Чай с сахаром                | 200(15)    | 2     | 56,85             | 0,1   | 0,03  | 14,99    | 0     | 0     | 0                               | 0    | 0      | 0      | 0      | 0    |
|           | Итого завтрак                     | 379        | 57,85 | 479,65            | 23,76 | 17,97 | 49,27    | 0,084 | 0,68  | 73,8                            | 0,57 | 281,4  | 313,76 | 36,68  | 0,76 |
|           |                                   |            |       |                   |       |       |          |       |       |                                 |      |        |        |        |      |
| Завтрак 2 | Вареники свиные                   | 100        | 13    | 89                | 1,5   | 0,1   | 21       | 0,04  | 10    | 0,02                            | 0    | 8      | 28     | 42     | 0,6  |
|           |                                   |            |       |                   |       |       |          |       |       |                                 |      |        |        |        |      |
|           |                                   |            |       |                   |       |       |          |       |       |                                 |      |        |        |        |      |
|           |                                   |            |       |                   |       |       |          |       |       |                                 |      |        |        |        |      |
|           |                                   |            |       |                   |       |       |          |       |       |                                 |      |        |        |        |      |
| Обед      | 43. Салат из белокочанной капусты | 60         | 3     | 51,64             | 0,89  | 1,05  | 3,39     | 0,02  | 21,6  | 0,12                            | 1,39 | 24,34  | 17,98  | 9,85   | 0,13 |
|           | Борщ с капустой, картофелем со    | 82(100/5)  | 11,86 | 90,04             | 1,57  | 4,87  | 10,71    | 0,04  | 9,88  | 0,12                            | 1,96 | 35,92  | 43,29  | 22,02  | 0,94 |
|           | 201. Плов из птицы                | 200        | 45,2  | 305,34            | 16,94 | 10,46 | 35,74    | 0,1   | 8,03  | 0,1                             | 4,4  | 46,34  | 175,34 | 54,04  | 1,98 |
|           | 148. Компот из яблок              | 200        | 10    | 124,18            | 1,08  | 0     | 31,33    | 0,02  | 0,83  | 0,12                            | 1,14 | 13,08  | 30,19  | 21,71  | 0,66 |
|           | Хлеб Дарницкий                    | 80         | 2,28  | 71,5              | 2,04  | 0,39  | 12,21    | 0,02  | 0     | 0                               | 0    | 3,15   | 14,22  | 4,29   | 0,35 |
|           | Хлеб пшеничный                    | 80         | 2,28  | 71,4              | 2,28  | 0,24  | 14,58    | 0,01  | 0     | 0                               | 0    | 19,5   | 4,2    | 0,11   | 0,11 |
|           | Итого                             | 725        | 76,62 | 716,1             | 24,6  | 18,81 | 109,96   | 0,23  | 38,34 | 0,24                            | 3,89 | 148,81 | 300,52 | 116,05 | 4,59 |
|           |                                   |            |       |                   |       |       |          |       |       |                                 |      |        |        |        |      |
|           |                                   |            |       |                   |       |       |          |       |       |                                 |      |        |        |        |      |
| Полдник   | Пряники                           | 50         | 10    | 181               | 2,61  | 2,75  | 35,85    | 0     | 0     | 0                               | 0    | 0      | 0      | 0      | 0    |
|           | 376. Чай с сахаром                | 200(15)    | 2     | 56,85             | 0,1   | 0,03  | 14,99    | 0     | 0     | 0                               | 0    | 0      | 0      | 0      | 0    |
|           | Итого полдник                     | 250        | 12    | 237,85            | 2,71  | 2,78  | 50,84    | 0     | 0     | 0                               | 0    | 0      | 0      | 0      | 0    |