

Сотпловано:

Директор:

(аиО директор)

Дата: _____ г.



Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 17.12.2025г.

Осенне-зимний сезон.

№ по ОП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Днев. 8 (Средн.)											
				Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	173 Каша молочная с маслом	155(150/5)	17,46	218,12	6,33	7,15	31,36	0,14	0,07	0,04	0,16	100,18	153,68	40,8	1,07
	383 Каша с молоком	200	13,7	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,02	125,12	156,2	11	0,96
	3 Баттерброд с сыром (40/15)	55	15	54	3,45	1,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	Итого завтрак	410	46,66	415,12	13,57	13,93	57,67	0,19	2,44	0,12	0,3	645,1	394,86	80,55	2,1
Затрач. 2	Яблоко свежее	100	12	42	0,4	0,3	9,5	0,02	1	0	0	19	16	12	2,3
Обед	67 Винегрет овощной	60	1	76,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,73	15,39	24,65	11,10	0,46
	103 Суп картофельный с макарон изделиями	200	13	97,34	3,25	2,23	16,71	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
	234 Колбаса рыбная с соусом	100	28,15	118,76	7,11	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
	312 Паря картофельное	150	17,4	178,58	4,41	8,2	19,75	0,14	5,19	0,17	0,29	50,38	110,31	17	1,17
	349 Яблоко из суффрафтов	200	5	136,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб бородинский	30	2,28	71,5	2,04	0,59	12,21	0,02	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	71,4	2,29	0,24	14,58	0,03	0	0	0	0	0	10,5	4,2
	Итого	770	75,11	740,45	19,56	22,12	110,51	0,37	30,66	0,59	6,73	142,14	325,35	88,01	3,72
Полдник	Яогурт	200	35	91,19	5,04	4,5	19,8	0,05	1,8	36	0	212,4	172,8	28,8	0
	176 Салочка творожная	70	8,2	253,11	4,61	9,68	36,59	0,09	0	0	0	8,36	0,38	5,77	0,38
	Итого полдник	270	43,2	344,5	9,65	14,18	56,39	0,13	1,8	36	0	220,76	173,18	34,57	0,38