

Согласовано:

Директор

Дата: _____ т. _____



Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 18.12.2025г
Осенне-зимний сезон.

№ п/п	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Среднее содержание										Витаминный и минеральный состав				
					в 100 г										в 100 г				
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак	3	Бутерброд с маслом (30/10)	80	14,4	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25			
	175	Каша из риса и пшена с маслом	205(205/75)	18,11	259,34	5,97	11,4	13,09	0,1	1,3	0,06	0,23	177,36	156,69	36,4	0,77			
	376	Чай с сахаром	200(15)	2	56,85	0,1	0,03	34,39	0	0	0	0	0	0	0	0			
		Итого завтрак	445	34,51	370,69	9,52	15,01	48,08	0,11	1,47	0,12	0,34	347,36	281,69	45,15	1,02			
Завтрак		Вилки свиные порционные	100	12	158	5,97	11,4	13,09	0,1	1,3	0,06	0,23	177,36	156,69	36,4	0,77			
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	60	3	51,64	0,89	3,03	5,39	0,02	21,4	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33			
	88	Суп крестьянский с крутой	200	8,24	87,8	2,51	3,98	11,42	0,04	18,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52			
		Фрикадельки из																	
	280	пюре, тушеные в соусе	100	38,83	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	96,23	13,62	1,28			
	309	Каша пшеничная вязкая	150	19,54	160,28	4,24	4,56	25,13	0,08	0	0,03	0,1	21,12	129,45	29,3	2,16			
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	4	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04			
		Итого обед	30	2,28	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	16,22	4,23	0,35			
Полдник		Каши пшеничной	30	2,28	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	16,22	4,23	0,35			
		Итого полдник	30	2,28	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	3,15	16,22	4,23	0,35			
Ужин		Кисель фруктовый	200	4,15	109,81	0,07	0	28,92	5,05	1,38	5,36	0	0,21	0	0	0,07			
		Ватрушка с творогом	70	14,66	232,66	4,73	2,49	48,41	0,07	0,17	0,01	0	15,08	47,23	9,23	1,03			
		Итого ужин	270	18,81	342,47	4,78	2,49	77,33	5,12	1,45	5,37	0	15,29	47,23	9,23	1,1			