

Составлено:

Директор

(ФИО директора)

Дата: . г.



Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 23.12.2025г

				Десятидневное меню												
				Осенне-зимний сезон												
				День 2 (Вторник)												
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества								
				Калл	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	205(200/5)	18,52	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	134,55	70,05	1,69	
	382 Какао с молоком	200	13,2	143	3,79	3,7	35,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	136,2	31	0,98	
	2 Бутерброд с повидлом	55	12,6	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	30,9	29,4	11,3	0,87	
	Итого	460	44,32	580,6	13,8	20,93	85,43	0,27	2,7	0,1	1,25	279,85	300,55	112,35	3,54	
Завтрак 2																
338	Яблочки со корицей	100	13	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	4,08	49,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,00	0,04	0	15,46	31,66	21,65	0,4	
82	Борщ с капустой картофелем со смет.	205(200/5)	13,86	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,27	1,96	35,92	43,29	22,00	0,94	
279	Тефтели рубленные с соусом	100	37,23	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14	
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	18,2	266,46	8,67	6,31	42,34	0,21	0	0,02	0,61	14,9	206,9	137,2	4,81	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,03	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб Дарницкий	30	2,28	73,5	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	780	82,93	815,57	23,34	20,23	127,29	0,37	11,9	0,3	5,43	91,69	393,17	202,94	7,77	
Полдник																
	Йогурт	200	25	91,19	5,04	4,5	19,8	0,05	3,8	36	0	212,4	172,8	28,8	0	
	Булочка дрожная	70	8,2	253,21	4,61	9,68	36,59	0,08	0	0	0	8,16	0,38	5,77	0,38	
	Итого полдник	270	33,2	344,5	9,65	14,18	56,39	0,13	3,8	36	0	220,56	173,18	34,57	0,38	