

Согласовано:

Директор

(подпись директора)

Дата: . . .



Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 25.12.2025г
Осенне-зимний сезон.

	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Декабрь (Четверг)																
					Пищевая ценность					Витаминный и минеральный состав											
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак	175	Каша из риса и пшена с маслом	205(200/5)	18,11	259,24	5,97	11,4	11,09	0,1	1,3	0,06	0,23	127,36	156,69	36,4	0,77					
		Бутерброд с маслом сливочным	40(30/10)	14,4	146,2	2,36	8,49	14,66	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44					
	382	Каша с молоком	200	13,2	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98					
		Итого завтрак:	445	45,71	548,44	12,12	23,09	73,56	0,18	2,6	0,08	0,26	260,48	298,89	73	2,19					
Завтрак 2																					
		Яблоки свежие	100	12	89	1,5	0,1	21	0,04	10	0,02	0	8	28	42	0,6					
Обед	67	Винегрет овощной	60	5	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46					
	88	Щи из свежей капусты с картошкой сметаной	205(200/5)	10	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,23	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63					
		Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	38,83	161,44	8,37	9,52	11,52	0,05	1,6	0,01	2,41	30,86	95,23	13,62	1,28					
	309	Манароны отварные	150	8,6	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08					
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	4	18,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,03	2,8	1,54	0,84	0,04					
		Хлеб диетический	30	2,28	73,5	2,04	0,19	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	775	71,99	736,71	20,53	25,86	96,51	0,18	30,21	0,38	8,17	96,81	247,61	61,01	4,17						
Полдник																					
		Кисель фруктовый	200	4,15	109,81	0,07	0	28,92	5,05	1,28	5,36	0	0,21	0	0	0,07					
		Печенье	50	11,05	223,22	3,76	6,59	31,76	0	0	0	0	0	0	0	0					
	Итого полдник:	250	15,2	333,03	3,83	6,59	60,68	5,05	1,28	5,36	0	0,21	0	0	0	0,07					