

Согласовано:

Директор

(ФИО директора)

Дата: . . г.



Утверждено:

Директор ООО "Общество

"Балтийский"

Синяков Р.Ш.

Дата: 26.12.2025 г.

Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 26.12.2025г
Осенне-зимний сезон.

Осенне-зимний сезон																			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	День 5 (Пятница)														
					Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества										
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак	302	Каша гречневая рассычатая с маслом	155(150/5)	18,2	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,7	4,61			
	3	Ватерброд с сыром (40/15)	55	15	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,04	0,13	2,70	3,25	8,75	0,25			
	377	Чай с лимонном	300(15/7)	3,71	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,03	2,8	1,54	0,84	0,04			
		Итого завтрак:	410	36,91	379,62	12,28	9,92	57,84	0,22	2,97	0,06	0,75	237,7	332,44	146,79	4,9			
Завтрак 2																			
	338	Яблоки с порциями	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
Обед	45	Салат из белокочанной капусты	60	3	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,13			
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	10,06	109,28	1,81	5,01	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78			
	289	Жаркое по домашнему из птицы	200	41,31	348,64	18,52	20,68	18,94	0,14	7,72	0,14	2,54	34,86	235,14	48,54	4,42			
	342	Компот из яблок	200	8,25	108,96	0,16	0,16	27,17	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4			
		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	15,5	4,2	0,38			
		Итого	725	67,18	763,42	25,7	29,55	92,56	0,3	36,96	0,49	6,03	90,33	350,36	88,7	6,61			
Полдник																			
	432	Оладьи с повидлом	65(60/5)	5,28	180,9	4,82	4,69	29,52	0,07	0,47	0,01	0	48,74	63,69	10,78	0,55			
	376	Чай с сахаром	200(15)	3	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0			
		Итого полдник:	265	7,28	237,75	4,92	4,72	44,51	0,07	0,47	0,01	0	48,74	63,69	10,78	0,55			