

Согласовано:

Директор

(ИМО директора)

Дата: _____ г.



Десятидневное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 29.12.2025г
Осенне-зимний сезон.

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Дель 6 (Принципы)				Витамины и минеральные вещества									
				Пищевая ценность													
				Жиры	Белки	Углеводы	В1	С	А	Е	Ca	А	Мg	Fe			
Запекан	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		
174	Каша молот. рисовая с маслом	155(150/5)	18,65	191,33	4,41	5,11	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	36,73	0,41		
382	Каша с молоком	200	13,2	143	3,79	5,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,03	125,12	118,2	31	0,98		
	Итого завтрак	395	46,25	480,53	10,56	18	69,32	0,12	2,27	0,06	0,23	226,03	259,53	63,38	1,83		
Запекан 2	Школа сыпорецки	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
Обед	82 Салат из моркови с свеклой	60	3	85,02	0,74	0,05	6,89	0,04	2,02	0,04	0	15,46	31,60	21,63	0,4		
	102 Суп картофельный с горохом	200	9,04	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	20,96	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	3,64		
	294 Ягодный рубленый из птицы с соусом	100	35,63	164	8,43	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98		
	309 Макароны отварные	150	10	196,87	5,39	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08		
	349 Компот из сухофруктов	200	5,17	128,06	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Клуб Даринский	30	2,28	73,5	2,04	0,39	12,21	0,03	0	0	0	3,15	14,22	4,23	0,35		
	Клуб 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	770	67,4	799,47	23,57	10,48	124,25	0,43	13,94	0,42	4,86	95,75	235,94	81,81	4,78		
Полдник																	
	Бифидийф	200	24,88	102	6	3	8,4	0,06	0,9	60	0	372	276	42	0,3		
	Печенье	50	11,05	84	3,76	5,3	37,46	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого полдник:	250	35,93	186	9,76	10,9	45,86	0,06	0,9	60	0	372	276	42	0,3		