



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждениях возрастной группы 3-7 лет, с 10,5 часовым пребыванием

В.И. Виблинцев *И.И. Девров* 2025г.

Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Наименование блюд	Выход
Б	Ж	У			
Неделя 1/ день 3					
Завтрак					
7,70	7,96	28,30	215,64	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	170
2,17	3,52	23,2	133,16	бутерброд с повидлом 30/5/15	50
0,18	0	9,34	38,08	чай с сахаром	180
10,1	11,5	60,8	386,9	Итого	400
2-й завтрак					
0,50	0,00	10,10	42,40	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0,0	10,1	42,4	Итого	100
Обед					
0,41	0,083	1,25	7,08	овощи по сезону/в нарезке (огурец)	50
2,43	2,34	17,01	99,90	суп картофельный с макаронными изд	180
15,12	13,68	11,52	231,12	голубцы с мясом (пенивые) 2*90	180
0,87	1,5	1,76	24,03	соус сметанный	30
0,09	0,00	26,16	105,02	кисель из повидла с витамином С	180
2,00	0,33	16,47	76,85	хлеб ржаной	30
1,57	0,20	9,67	46,76	хлеб пшеничный	20
22,494	18,133	83,84	590,76	Итого	670
Полдник					
5,04	2,91	42,73	217,27	пирожок с картофелем и луком	80
4,2	3,24	11,4	90,36	какао с молоком	180
9,24	6,15	54,13	307,63	Итого	260
42,3	35,8	208,9	1327,7	Всего на день	1430
				Соль йодированная	5