



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

«08» 08 2025г.

Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Наименование блюд	Выход
Б	Ж	У			
Неделя 1/день 5					
Завтрак					
7,43	5,82	33,86	217,54	каша жидкая молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	180
3,24	7,6	19,45	159,52	бутерброд с маслом 40/10	50
3,42	2,61	10,17	77,85	кофейный напиток с молоком	180
14,1	16,0	63,5	454,9	Итого	410
2-й завтрак					
0,50	0,00	10,10	42,40	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	42,4	Итого	100
65,57	78,70	307,48	2206,22	Итого за неделю в среднем завтрак	2530
Обед					
0,41	0,083	1,25	7,08	овощи по сезону в нарезке (огурец)	50
1,43	5,96	12,13	107,88	суп картофельный с крупой (пшено)	180
4,60	3,94	28,46	167,70	макароны отварные с маслом	130
9,96	8,82	8,57	153,50	фрикадельки из кур	70
0,87	1,5	1,76	24,03	соус сметанный	30
0,45	0,00	17,82	72,90	компот из смеси сухофруктов 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
14,6	20,833	96,13	656,7	Итого	690
101,00	94,47	447,49	3 079,91	Итого за неделю в среднем обед	3380
Полдник					
13,56	8,38	27,83	240,98	вареники ленивые с молоком сгущенным	120
4,35	3,75	7,20	80,25	молоко кипяченое	150
17,91	12,13	35,03	321,23	Итого	270
118,9	106,6	492,6	3443,54	Всего на день	1470
				Соль йодированная	5
62,5	50,8	225,0	1605,7	Итого за неделю в среднем полдник	1405