



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

" 16 08 2025г.

Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Наименование блюд	Выход
Б	Ж	У			
Неделя 2/ день 7					
Завтрак					
4,68	4,92	25,8	166,08	каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	180
5,13	6,88	16,97	150,32	бутерброд с сыром 35/5/10	50
0,28	0,00	9,54	39,28	чай с лимоном и сахаром	180
10,09	11,8	52,31	355,68	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
Обед					
0,85	2,50	4,23	42,80	капуста квашенная с растительным маслом	50
1,42	4,20	12,98	95,40	борщ с капустой и картофелем со сметаной	185
9,23	11,72	11,93	190,12	котлеты биточки, шницели мясные	70
2,86	8,33	16,47	152,29	картофельное пюре	130
0,24	0,12	9,24	38,28	компот из свежих яблок 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
18	27	81	643	Итого	665
Полдник					
12,40	7,40	21,00	199,60	запеканка из творога с морковью	120
0,60	2,58	3,97	41,50	соус молочный сладкий	20
4,35	3,75	6,00	75,00	кисломолочный продукт	150
17,35	13,73	30,97	316,10	Итого	290
46	53	174	1357	Всего на день	1465
				Соль йодированная	5