



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

13.08 2025г.

| Пищевые вещества/  |       |        | Энергет. ценность | Наименование блюд                                       | Выход |
|--------------------|-------|--------|-------------------|---|-------|
| Б                  | Ж     | У      |                   |   |       |
| Неделя 2/ день 8   |       |        |                   |   |       |
| <b>Завтрак</b>     |       |        |                   |   |       |
| 4,80               | 5,16  | 22,70  | 156,44            | каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром | 180   |
| 3,24               | 7,6   | 19,45  | 159,52            | бутерброд с маслом 40/10                                | 50    |
| 0,18               | 0     | 9,34   | 38,08             | чай с сахаром   | 180   |
| 8,22               | 12,76 | 51,49  | 354,04            | Итого   | 410   |
| <b>2-й завтрак</b> |       |        |                   |   |       |
| 0,40               | 0,40  | 9,80   | 47,00             | фрукты свежие   | 100   |
| 0,4                | 0,4   | 9,8    | 47                | Итого   | 100   |
| <b>Обед</b>        |       |        |                   |   |       |
| 0,25               | 0,05  | 0,75   | 4,25              | овощи по сезону нарезке (огурец)                        | 50    |
| 1,32               | 4,24  | 8,25   | 76,47             | щи из свежей капусты с картофелем и сметаной            | 185   |
| 6,62               | 6,73  | 1,57   | 84,07             | печень тушенная в соусе                                 | 70    |
| 2,70               | 3,52  | 26,76  | 149,22            | каша рисовая рассыпчатая                                | 130   |
| 0,37               | 0,00  | 14,85  | 60,75             | компот из смеси сухофруктов с витамином С               | 180   |
| 1,12               | 0,22  | 10,88  | 49,88             | хлеб ржаной   | 30    |
| 1,57               | 0,20  | 9,67   | 46,76             | хлеб пшеничный  | 20    |
| 13,95              | 14,96 | 72,74  | 471,50            | Итого   | 665   |
| <b>Полдник</b>     |       |        |                   |   |       |
| 4,40               | 3,99  | 47,38  | 243,20            | пирожок с повидлом                                      | 80    |
| 5,22               | 4,50  | 8,64   | 96,30             | молоко кипяченое  | 180   |
| 9,62               | 8,49  | 56,02  | 339,5             | Итого   | 260   |
| 32,19              | 36,61 | 190,05 | 1212,04           | Всего на день   | 1435  |
|                    |       |        |                   | Соль йодированная                                       | 5     |