



Утверждено:
Заведующий МБДОУ №9 Т.Шахты
Г. Вифлянцева
печать, подпись, расшифровка



Утверждено:
ИИ Чепцов К.А.
печать, подпись, расшифровка

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

"15 08" 2025г.

Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Наименование блюда	Выход
Б	Ж	У			
Неделя 2/ день 10					
Завтрак					
7,70	7,96	28,30	215,64	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	170
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
11,12	15,56	57,09	413,24	Итого	400
2-й завтрак					
0,40	0,40	9,80	47,00	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	Итого	100
48,48	63,91	337,63	2128,43	Итого за неделю в среднем завтрак	2530
Обед					
0,67	2,25	3,83	38,00	свекла отварная с растительным маслом	50
1,73	4,63	11,04	95,99	рассольник ленинградский	180
2,86	8,33	16,47	152,29	картофельное пюре	130
8,69	5,31	10,66	122,72	тефтели рыбные запеченные в соусе сметанном с томатом 60/30	90
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
17,76	21,17	77,38	570,89	Итого	680
94,97	105,49	411,47	2 964,82	Итого за неделю в среднем обед	3310
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
47,19	49,26	179,30	1352,36	Всего на день	1450
				Соль йодированная	5
58,75	45,87	228,87	1563,34	Итого за неделю в среднем полдник	1340,00