



Согласовано:

Заведующий МБДОУ №9 г. Шахты

И. Е. Вифлянцева

печать, подпись, расшифровка



Утверждаю:

И. П. Чернов К. А.

печать, подпись, расшифровка

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

" " " 2025г.

Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Наименование блюд	Выход
Б	Ж	У			

Неделя 1/ день 4

Завтрак

6,12	6,72	22,20	173,76	каша жидкая молочная овсяная 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
11,53	13,60	48,71	363,36	Итого	410

2-й завтрак

0,40	0,40	9,80	47,00	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47,0	Итого	100

Обед

0,85	2,50	4,23	42,80	капуста квашенная с растительным маслом	50
1,58	5,09	9,91	91,77	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185
10,32	3,20	4,88	89,60	котлета рыбная любительская	80
3,20	4,16	31,63	176,36	каша рисовая рассыпчатая	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
19,76	15,60	86,03	562,42	Итого	675

Полдник

8,78	8,69	45,20	294,13	оладьи с повидлом	125
4,35	3,75	6,00	75,00	кисломолочный продукт	150
13,13	12,44	51,20	369,13	Итого	275
44,8	42,0	195,7	1341,9	Всего на день	1230
				Соль йодированная	5