

Согласовано:  
Заведующий



Утверждено:  
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"  
/Кортоножко Е.Ю.



## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (12 часов)

"12" сентября 2025 г.

Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Наименование блюд	вес блюда	Витамины (мг)
Б	Ж	У	ккал			с
3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	2	3-7 лет	3-7 лет

### Вариант 10

#### Завтрак

7,10	11,66	40,22	294,54	каша жидкая молочная геркулесовая с сахаром и маслом	200	1,07
1,78	1,70	0,00	28,15	сыр порция	8	0,09
0,08	7,2	0,1	66	масло сливочное порция	10	0,04
1,8	0,3	7,35	46,61	хлеб пшеничный	30	0
2,84	2,41	14,35	90,64	кофейный напиток с молоком	180	0,22
13,60	23,27	62,02	525,94	Итого	428	1,417

#### 2-ой Завтрак

0,40	0,40	9,80	44,00	плоды и ягоды свежие	100	10,00
0,4	0,4	9,8	44	Итого	100	10

#### Обед

0,84	3,60	4,97	55,68	свекла отварная с растительным маслом	60	3,99
2,15	2,22	13,96	94,60	суп картофельный с макаронными излеями (вирмешель)	200	6,60
13,35	13,45	19,67	253,13	рагу из свинины	200	6,99
0,90	0,00	18,18	76,32	соки овощные, фруктовые и ягодные	180	40,00
3,83	0,50	20,50	99,00	хлеб ржаной	50	0,00
1,8	0,3	7,35	46,61	хлеб пшеничный	30	0
22,87	20,07	84,628	625,34	Итого	680	57,58

#### Полдник уплотненный

0,06	0,01	13,50	54,00	чай с сахаром	180	5,40
16,27	8,74	24,86	202,5	вареники ленивые с молоком сгущенным	120	0,19
0,10	0,12	25,09	119,20	конфетав шоколадной глазуре	20	0,00
16,43	8,87	63,45	375,70	Итого	320	5,59
53,3	52,6	135,3	1571,0	всего на день	1528,0	74,6
35,7-37,48	39,97-41,96	172,55-181,17	1190-1249,5	Соль йодированная	3,0	
				Нормы по СанПин 85%+5%		

Ответственный по питанию

Повар

(расшифровка подписи)

Медицинский работник

(расшифровка подписи)

(расшифровка подписи)