

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 (12часов)

" 2 " 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 2

Завтрак

4,99	10,49	32,71	245,69	каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	200	0,48
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
0,20	0,10	13,90	55,80	чай с лимоном	180	1,12
7,07	18,09	54,06	414,10	Итого	420	1,64

2-ой Завтрак

0,50	0,00	10,10	42,40	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	40,00
1,70	3,60	14,50	97,70	печенье сахарное	22	
2,2	3,6	24,6	140,1	Итого	122,0	40,0

Обед

0,84	3,60	4,97	55,68	свекла отварная с растительным маслом	60	3,99
1,93	6,33	10,77	108,11	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	7,05
11,55	9,80	3,02	144,80	бефстроганов из отварного мяса	80	0,70
3,26	9,61	19,00	181,50	картофельное пюре	150	16,19
0,07	0,04	20,73	100,44	кисель из повидла с витамином С	180	1,62
1,91	0,30	12,30	59,40	хлеб ржаной	30	0,00
1,80	0,75	7,35	46,41	хлеб пшеничный	30	0,00
21,35	30,43	78,14	696,34	Итого	730	29,55

Полдник уплотненный

6,48	6,23	36,29	226,99	оладьи с молоком сгущенным	85	0,35
5,22	4,50	7,20	90,00	кефир	180	0,12
11,7	10,7	43,5	317,0	Итого	265,0	0,5

Соль йодированная

35,7-37,48	39,97-41,96	172,55-181,17	1190-1249,5	Нормы по СанПин 85%+-5%	3,0	
------------	-------------	---------------	-------------	-------------------------	-----	--

Ответственный по питанию

Повар

Медицинский работник

(расшифровка подписи)

(расшифровка подписи)

(расшифровка подписи)