

Согласовано:  
Заведующий

МБДОУ

детский сад №2

«Солнышко»

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)

"02" октября 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 4

#### Завтрак

5,55	9,74	38,35	264,54	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	200	0,53
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
7,63	17,34	59,70	432,95	Итого	420	1,69

#### 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

1,61	4,06	9,57	85,80	рассольник ленинградский	200	5,94
1,24	10,98	10,77	141,99	рагу из овощей	150	10,50
11,77	17,92	9,28	247,80	котлета мясная	70	0,70
0,60	0,08	28,80	119,52	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,65
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
18,93	34,09	78,07	700,92	Итого	660	17,79

#### Полдник уплотненный

5,76	2,34	55,56	266,00	пирожок с повидлом	100	0,00
5,22	4,50	7,20	90,00	кефир	180	0,12
10,98	6,84	62,76	356,00	Итого	280	0,12
#ЗНАЧ!	11,8	58,3	442,7	Всего на день	330,0	40,0
				Соль йодированная	3,0	
35,7-39,9	39,9-44,65	172,55-192,8	1190-1330	Нормы по СанПин 90%+-5%		

Ответственный по питанию

Повар

Медицинский работник

(расшифровка подписи)

(расшифровка подписи)

(расшифровка подписи)