

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)

"03" 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 3

#### Завтрак

5,62	6,65	17,20	271,44	каша жидкая молочная пшеничная с сахаром и маслом	200	0,53
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
2,25	0,87	15,27	79,2	хлеб пшеничный	30	0
2,84	2,41	14,35	90,64	кофейный напиток с молоком	180	0,22
12,6	18,8	46,9	535,4	Итого	428,0	0,9

#### 2-ой Завтрак

0,40	0,40	9,80	44,00	фрукты свежие (яблоко)	100	10,00
0,4	0,4	9,8	44,0	Итого	100,0	10,0

#### Обед

2,28	5,37	10,98	98,67	борщ летний (Свекольник)	200	5,94
25,90	8,90	22,40	299,90	запеканка из печени с рисом	180	5,94
0,60	0,08	28,80	119,52	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,65
3,83	0,50	20,50	99,00	хлеб ржаной	50	0,00
3	0,5	12,25	77,68	хлеб пшеничный	50	0
35,614	15,351	94,926	694,77	Итого	660	12,53

#### Полдник уплотненный

7,62	3,72	3,04	84,00	рыба, тушеная с овощами	80	2,98
5,08	4,60	0,28	63,00	яйцо вареное	40	0,00
2,00	5,34	4,62	62,46	икра кабачковая	60	6,03
0,20	0,10	13,90	55,80	чай с лимоном	180	1,12
14,90	13,76	21,84	265,26	Итого	360	10,13
2,0	5,3	4,6	62,5	Всего на день	63,0	6,0
				Соль йодированная	3,0	
35,7-37,48	39,97-41,96	172,55-181,17	1190-1249,5	Нормы по СанПин 85%+-5%		

Ответственный по питанию

Повар

Медицинский работник

(расшифровка подписи)

(расшифровка подписи)

(расшифровка подписи)