

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)

"04" августа 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
			Аскорбиновая кислота на 10 дней			0,35

### Вариант 1

#### Завтрак

6,82	10,65	42,75	295,4	каша пшеничная молочная с маслом и сахаром жидкая	200	0,2
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
8,9	18,25	64,1	463,81	Итого	420	0,24

#### 2-ой Завтрак

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

#### Обед

1,024	3	5,07	51,42	квашеная капуста	60	11,88
2,38	2,70	1,46	57,20	суп рисовый с томатом и птицей	200	1,18
18,51	20,67	18,94	335,83	жаркое по домашнему с мясом	200	1,05
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
3,00	1,25	12,25	77,35	хлеб пшеничный	50	0,00
27,421	28,003	78,818	700,72	Итого	720	14,76

#### Полдник уплотненный

3,70	3,19	15,82	102,06	какао с молоком	180	0,72
16,27	8,74	24,86	202,5	вареники ленивые с молоком сгущенным	120	0,19
19,97	11,93	40,68	304,56	Итого	300	0,91
56,7	58,6	193,4	1513,1	Всего на день	1540,0	25,9
				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

(расшифровка подписи)

Медицинский работник

(расшифровка подписи)

(расшифровка подписи)