

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)

"08" 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

### Вариант 5

#### Завтрак

9,08	12,90	35,17	295,00	каша жидкая молочная гречневая с сахаром и маслом	200	0,48
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
0,20	0,10	13,90	55,80	чай с лимоном	180	1,12
<b>12,9</b>	<b>22,2</b>	<b>56,5</b>	<b>491,6</b>	<b>Итого</b>	<b>428,0</b>	<b>1,7</b>

#### 2-ой Завтрак

0,50	0,00	10,10	42,40	фрукты свежие (яблоко)	100	40,00
0,5	0	10,1	42,4	Итого	100	40

#### Обед

1,024	3	5,07	51,42	квашеная капуста	60	11,88
2,10	2,80	14,40	93,00	суп картофельный с клецками	200	2,79
23,83	11,82	48,20	400,26	плов с птицей	230	
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
<b>31,259</b>	<b>18,751</b>	<b>116,12</b>	<b>770,01</b>	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>15,32</b>

#### Полдник уплотненный

17,48	13,20	33,60	324,00	запеканка из творога с морковью	120	0,42
5,22	4,50	7,20	90,00	кефир	180	0,12
<b>22,70</b>	<b>17,70</b>	<b>40,80</b>	<b>414,00</b>	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>0,54</b>
<b>67,4</b>	<b>58,7</b>	<b>223,5</b>	<b>1718,0</b>	<b>Всего на день</b>	<b>1558,0</b>	<b>57,6</b>
				<b>Соль йодированная</b>	<b>3,0</b>	
<b>35,7-37,48</b>	<b>39,97-41,96</b>	<b>172,55-181,17</b>	<b>1190-1249,5</b>	<b>Нормы по СанПин 85%+-5%</b>		

Ответственный по питанию

Повар

(расшифровка подписи)

Медицинский работник

(расшифровка подписи)

(расшифровка подписи)