

Согласовано:  
Заведующий



## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (12 часов)

"08" октября 2025 г.

Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Наименование блюд	вес блюда	Витамины (мг)
Б	Ж	У				
3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	2	3-7 лет	3-7 лет
<b>Вариант 8</b>						
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	1,36
<b>2-ой Завтрак</b>						
0,50	0,00	10,10	42,40	фрукты свежие (яблоко)	100	40,00
0,5	0	10,1	42,4	Итого	100	40
<b>Обед</b>						
0,85	3,61	3,76	51	свекла отварная с соленым огурцом	60	3,55
1,93	6,33	10,77	108,11	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	7,05
13,36	14,08	3,27	164,00	гуляш из отварного мяса	100	1,20
5,73	6,08	31,98	205,50	макароны отварные с маслом	150	0,00
0,90	0,00	18,18	76,32	соки овощные, фруктовые и ягодные	180	40,00
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
26,48	31,15	87,61	710,74	Итого	695	51,80
<b>Полдник уплотненный</b>						
2,84	2,41	14,35	90,40	кофейный напиток с молоком	180	0,22
6,48	6,23	36,29	226,99	оладьи с молоком сгущенным	85	0,35
9,32	8,64	50,64	317,39	Итого	265	0,57
45,20	58,04	212,45	1534,34	Всего на день	1480	93,49
35,7-37,46	39,97-41,96	172,55-181,17	1190-1249,5	Соль йодированная Нормы по СанПин 85%+-5%	3,0	

Ответственный по питанию

Повар

(расшифровка подписи)

Медицинский работник

(расшифровка подписи)

(расшифровка подписи)