

Согласовано:  
Заведующий



## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

"11" 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 6

#### Завтрак

5,60	6,32	19,75	112,80	суп молочный с мак изд (вермишель)	200	0,00
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
7,68	13,92	41,10	281,21	Итого	420,00	1,16

#### 2-ой Завтрак

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

#### Обед

0,84	3,60	4,97	55,68	свекла отварная с растительным маслом	60	3,99
1,57	2,17	9,69	61,74	суп картофельный с крупой (рис)	200	2,79
14,40	13,62	17,37	248,00	рагу с курицей и овощами	200	5,37
0,90	0,00	18,18	76,32	соки овощные, фруктовые и ягодные	180	40,00
3,83	0,50	20,50	99,00	хлеб ржаной	50	0,00
3,00	1,25	12,25	77,35	хлеб пшеничный	50	0,00
24,54	21,14	82,958	618,09	Итого	740	52,15

#### Полдник уплотненный

10,78	19,20	2,04	224,00	омлет натуральный	130	0,20
2,00	5,34	4,62	62,46	икра кабачковая	60	6,03
3,83	0,50	20,50	99,00	хлеб ржаной	50	0,00
3,70	3,19	15,82	102,06	какао с молоком	180	0,72
20,31	28,23	42,98	487,52	Итого	420	6,75
53,03	63,29	177,14	1429,22	Всего на день	1680	100,06
				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)