



## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

"13 " мая 2025 г.

Б         Ж         У         ккал         2         3-7 лет         Вариант 2           Завтрак         4,99         10,49         32,71         245,69         маслом         200         200           0,08         7,2         0,1         66         масло сливочное порция         10         10           1,8         0,3         7,35         46,61         клеб пшеничный         30         30           0,20         0,10         13,90         55,80         чай с лимоном         180         180           7,07         18,09         54,06         414,10         Итого         420         180           2-ой Завтрак         0,50         0,00         10,10         42,40         соки овощные, фруктовые и ягодные         100           1,70         3,60         14,50         97,70         печенье сахарное         22         22           2,2         3,6         24,6         140,1         Итого         122,0         122,0           Обед          3,00         4,97         55,68         свекла отварная с растительным ма	да Ви	итамині (мг)
Вариант 2    10,49   10,49   32,71   245,69   маслом масл		C
Аввтрак  4,99 10,49 32,71 245,69 маслом маслом 100 11,8 0,3 7,35 46,61 хлеб пшеничный 30 30 0,20 0,10 13,90 55,80 чай с лимоном 180 180 17,70 18,09 54,06 414,10 Итого 420 17,70 3,60 14,50 97,70 печенье сахарное 22 2,2 3,6 24,6 140,1 Итого 122,0 122,0 0.84 3,60 4,97 55,68 Свекла отварнал с растительным маслом 60 1,93 6,33 10,77 108,11 борщ с капустой и картофелем со сметаной 200 11,55 9,80 3,02 144,80 бефстрогонов из отварного мяса 80 3,26 9,61 19,00 181,50 картофельное пюре 150 0,07 0,04 20,73 100,44 кисель из повидла с витамином С 180 1,80 0,75 7,35 46,41 хлеб пшеничный 30 1,80 0,75 7,35 46,41	т 3	3-7 лет
4,99         10,49         32,71         245,69         маслом         200           0,08         7,2         0,1         66         масло сливочное порция         10           1,8         0,3         7,35         46,61         хлеб пшеничный         30           0,20         0,10         13,90         55,80         чай с лимоном         180           7,07         18,09         54,06         414,10         Итого         420           -ой Завтрак         0,50         0,00         10,10         42,40         соки овощные, фруктовые и ягодные         100           1,70         3,60         14,50         97,70         печенье сахарное         22           2,2         3,6         24,6         140,1         Итого         122,0           Обед         Обед           0,84         3,60         4,97         55,68         свекла отварная с растительным маслом         60           1,93         6,33         10,77         108,11         борщ с капустой и картофелем со сметаной         200           11,55         9,80         3,02         144,80         бефстрогонов из отварная с растительным маслом         80           0,07         0,04         20,73	,	
0,08         7,2         0,1         66         масло сливочное порция         10           1,8         0,3         7,35         46,61         хлеб пшеничный         30           0,20         0,10         13,90         55,80         чай с лимоном         180           7,07         18,09         54,06         414,10         Итого         420           сой Завтрак           0,50         0,00         10,10         42,40         соки овощные, фруктовые и ягодные         100           1,70         3,60         14,50         97,70         печенье сахарное         22           2,2         3,6         24,6         140,1         Итого         122,0           Обед           0,84         3,60         4,97         55,68         свекла отварная с растительным маслом         60           1,93         6,33         10,77         108,11         борщ с капустой и картофелем со сметаной         200           11,55         9,80         3,02         144,80         бефстрогонов из отварного мяса         80           3,26         9,61         19,00         181,50         картофельное пюре         150           0,07         0,04         20,73		0,48
1,8         0,3         7,35         46,61         хлеб пшеничный         30           0,20         0,10         13,90         55,80         чай с лимоном         180           7,07         18,09         54,06         414,10         Итого         420           -ой Завтрак           0,50         0,00         10,10         42,40         соки овощные, фруктовые и ягодные         100           1,70         3,60         14,50         97,70         печенье сахарное         22           2,2         3,6         24,6         140,1         Итого         122,0           Обед           0,84         3,60         4,97         55,68         свекла отварная с растительным маслом         60           1,93         6,33         10,77         108,11         борщ с капустой и картофелем со сметаной         200           11,55         9,80         3,02         144,80         бефстрогонов из отварного мяса         80           3,26         9,61         19,00         181,50         картофельное пюре         150           0,07         0,04         20,73         100,44         кисель из повидла с витамином С         180           1,80         0,75 <td< td=""><td></td><td>0,04</td></td<>		0,04
0,20         0,10         13,90         55,80         чай с лимоном         180           7,07         18,09         54,06         414,10         Итого         420           -ой Завтрак           0,50         0,00         10,10         42,40         соки овощные, фруктовые и ягодные         100           1,70         3,60         14,50         97,70         печенье сахарное         22           2,2         3,6         24,6         140,1         Итого         122,0           Обед           0,84         3,60         4,97         55,68         свекла отварная с растительным маслом         60           1,93         6,33         10,77         108,11         борщ с капустой и картофелем со сметаной         200           11,55         9,80         3,02         144,80         бефстрогонов из отварного мяса         80           3,26         9,61         19,00         181,50         картофельное пюре         150           0,07         0,04         20,73         100,44         кисель из повидла с витамином С         180           1,91         0,30         12,30         59,40         хлеб ржаной         30           1,80         0,75 <td< td=""><td></td><td>0</td></td<>		0
7,07 18,09 54,06 414,10 Итого 420  -ой Завтрак  0,50 0,00 10,10 42,40 соки овощные, фруктовые и ягодные 100 1,70 3,60 14,50 97,70 печенье сахарное 22 2,2 3,6 24,6 140,1 Итого 122,0  Обед  0,84 3,60 4,97 55,68 свекла отварная с растительным маслом 60 1,93 6,33 10,77 108,11 борщ с капустой и картофелем со сметаной 200 11,55 9,80 3,02 144,80 бефстрогонов из отварного мяса 80 3,26 9,61 19,00 181,50 картофельное пюре 150 0,07 0,04 20,73 100,44 кисель из повидла с витамином С 180 1,91 0,30 12,30 59,40 хлеб ржаной 30 1,80 0,75 7,35 46,41 хлеб пшеничный 30 21,35 30,43 78,14 696,34 Итого 730  Полдник уплотненный 6,48 6,23 36,29 226,99 оладьи с молоком сгущенным 85 5,22 4,50 7,20 90,00 кефир 180 11,7 10,7 43,5 317,0 Итого 265,0		1,12
0,50         0,00         10,10         42,40         соки овощные, фруктовые и ягодные         100           1,70         3,60         14,50         97,70         печенье сахарное         22           2,2         3,6         24,6         140,1         Итого         122,0           Обед           0,84         3,60         4,97         55,68         свекла отварная с растительным маслом         60           1,93         6,33         10,77         108,11         борщ с капустой и картофелем со сметаной         200           11,55         9,80         3,02         144,80         бефстрогонов из отварного мяса         80           3,26         9,61         19,00         181,50         картофельное пюре         150           0,07         0,04         20,73         100,44         кисель из повидла с витамином С         180           1,91         0,30         12,30         59,40         хлеб ржаной         30           1,80         0,75         7,35         46,41         хлеб пшеничный         30           21,35         30,43         78,14         696,34         Итого         730           Полдник уплотненный           6,48         6,23		1,64
1,70 3,60 14,50 97,70 печенье сахарное 22 2,2 3,6 24,6 140,1 Итого 122,0  Обед  0,84 3,60 4,97 55,68 свекла отварная с растительным маслом 60 1,93 6,33 10,77 108,11 борщ с капустой и картофелем со сметаной 200 11,55 9,80 3,02 144,80 бефстрогонов из отварного мяса 80 3,26 9,61 19,00 181,50 картофельное пюре 150 0,07 0,04 20,73 100,44 кисель из повидла с витамином С 180 1,91 0,30 12,30 59,40 хлеб ржаной 30 1,80 0,75 7,35 46,41 хлеб пшеничный 30 21,35 30,43 78,14 696,34 Итого 730 Полдник уплотненный 6,48 6,23 36,29 226,99 оладьи с молоком сгущенным 85 5,22 4,50 7,20 90,00 кефир 180 11,7 10,7 43,5 317,0 Итого 265,0		
1,70     3,60     14,50     97,70     печенье сахарное     22       2,2     3,6     24,6     140,1     Итого     122,0       Обед       0,84     3,60     4,97     55,68     свекла отварная с растительным маслом     60       1,93     6,33     10,77     108,11     борщ с капустой и картофелем со сметаной     200       11,55     9,80     3,02     144,80     бефстрогонов из отварного мяса     80       3,26     9,61     19,00     181,50     картофельное пюре     150       0,07     0,04     20,73     100,44     кисель из повидла с витамином С     180       1,91     0,30     12,30     59,40     хлеб ржаной     30       1,80     0,75     7,35     46,41     хлеб пшеничный     30       21,35     30,43     78,14     696,34     Итого     730       Полдник уплотненный     85       6,48     6,23     36,29     226,99     оладьи с молоком сгущенным     85       5,22     4,50     7,20     90,00     кефир     180       11,7     10,7     43,5     317,0     Итого     265,0	1	40,00
2,2       3,6       24,6       140,1       Итого       122,0         Обед         0,84       3,60       4,97       55,68       свекла отварная с растительным маслом       60         1,93       6,33       10,77       108,11       борщ с капустой и картофелем со сметаной       200         11,55       9,80       3,02       144,80       бефстрогонов из отварного мяса       80         3,26       9,61       19,00       181,50       картофельное пюре       150         0,07       0,04       20,73       100,44       кисель из повидла с витамином С       180         1,91       0,30       12,30       59,40       хлеб ржаной       30         1,80       0,75       7,35       46,41       хлеб пшеничный       30         21,35       30,43       78,14       696,34       Итого       730         Полдник уплотненный         6,48       6,23       36,29       226,99       оладьи с молоком сгущенным       85         5,22       4,50       7,20       90,00       кефир       180         11,7       10,7       43,5       317,0       Итого       265,0		40,00
0,84         3,60         4,97         55,68         свекла отварная с растительным маслом         60           1,93         6,33         10,77         108,11         борщ с капустой и картофелем со сметаной         200           11,55         9,80         3,02         144,80         бефстрогонов из отварного мяса         80           3,26         9,61         19,00         181,50         картофельное пюре         150           0,07         0,04         20,73         100,44         кисель из повидла с витамином С         180           1,91         0,30         12,30         59,40         хлеб ржаной         30           1,80         0,75         7,35         46,41         хлеб пшеничный         30           21,35         30,43         78,14         696,34         Итого         730           Полдник уплотненный         85           6,48         6,23         36,29         226,99         оладыи с молоком сгущенным         85           5,22         4,50         7,20         90,00         кефир         180           11,7         10,7         43,5         317,0         Итого         265,0		40,0
1,93         6,33         10,77         108,11         борщ с капустой и картофелем со сметаной         200           11,55         9,80         3,02         144,80         бефстрогонов из отварного мяса         80           3,26         9,61         19,00         181,50         картофельное пюре         150           0,07         0,04         20,73         100,44         кисель из повидла с витамином С         180           1,91         0,30         12,30         59,40         хлеб ржаной         30           1,80         0,75         7,35         46,41         хлеб пшеничный         30           21,35         30,43         78,14         696,34         Итого         730           Полдник уплотненный           6,48         6,23         36,29         226,99         оладыи с молоком сгущенным         85           5,22         4,50         7,20         90,00         кефир         180           11,7         10,7         43,5         317,0         Итого         265,0		
1,93         6,33         10,77         108,11         борщ с капустой и картофелем со сметаной         200           11,55         9,80         3,02         144,80         бефстрогонов из отварного мяса         80           3,26         9,61         19,00         181,50         картофельное пюре         150           0,07         0,04         20,73         100,44         кисель из повидла с витамином С         180           1,91         0,30         12,30         59,40         хлеб ржаной         30           1,80         0,75         7,35         46,41         хлеб пшеничный         30           21,35         30,43         78,14         696,34         Итого         730           Полдник уплотненный           6,48         6,23         36,29         226,99         оладыи с молоком сгущенным         85           5,22         4,50         7,20         90,00         кефир         180           11,7         10,7         43,5         317,0         Итого         265,0		3,99
11,55     9,80     3,02     144,80     бефстрогонов из отварного мяса     80       3,26     9,61     19,00     181,50     картофельное пюре     150       0,07     0,04     20,73     100,44     кисель из повидла с витамином С     180       1,91     0,30     12,30     59,40     хлеб ржаной     30       1,80     0,75     7,35     46,41     хлеб пшеничный     30       21,35     30,43     78,14     696,34     Итого     730       Полдник уплотненный       6,48     6,23     36,29     226,99     оладыи с молоком сгущенным     85       5,22     4,50     7,20     90,00     кефир     180       11,7     10,7     43,5     317,0     Итого     265,0		7.05
3,26 9,61 19,00 181,50 картофельное пюре 150 0,07 0,04 20,73 100,44 кисель из повидла с витамином С 180 1,91 0,30 12,30 59,40 хлеб ржаной 30 1,80 0,75 7,35 46,41 хлеб пшеничный 30 21,35 30,43 78,14 696,34 Итого 730 Полдник уплотненный 6,48 6,23 36,29 226,99 оладыи с молоком стущенным 85 5,22 4,50 7,20 90,00 кефир 180 11,7 10,7 43,5 317,0 Итого 265,0		0,70
0,07         0,04         20,73         100,44         кисель из повидла с витамином С         180           1,91         0,30         12,30         59,40         хлеб ржаной         30           1,80         0,75         7,35         46,41         хлеб пшеничный         30           21,35         30,43         78,14         696,34         Итого         730           Полдник уплотненный           6,48         6,23         36,29         226,99         оладыи с молоком сгущенным         85           5,22         4,50         7,20         90,00         кефир         180           11,7         10,7         43,5         317,0         Итого         265,0		16,19
1,91     0,30     12,30     59,40     хлеб ржаной     30       1,80     0,75     7,35     46,41     хлеб пшеничный     30       21,35     30,43     78,14     696,34     Итого     730       Полдник уплотненный       6,48     6,23     36,29     226,99     оладыи с молоком сгущенным     85       5,22     4,50     7,20     90,00     кефир     180       11,7     10,7     43,5     317,0     Итого     265,0		1,62
1,80       0,75       7,35       46,41       хлеб пшеничный       30         21,35       30,43       78,14       696,34       Итого       730         Полдник уплотненный         6,48       6,23       36,29       226,99       оладыи с молоком сгущенным       85         5,22       4,50       7,20       90,00       кефир       180         11,7       10,7       43,5       317,0       Итого       265,0	-	0,00
21,35     30,43     78,14     696,34     Итого     730       Полдник уплотненный       6,48     6,23     36,29     226,99     оладыи с молоком сгущенным     85       5,22     4,50     7,20     90,00     кефир     180       11,7     10,7     43,5     317,0     Итого     265,0		0,00
Полдник уплотненный         6,48       6,23       36,29       226,99       оладыи с молоком сгущенным       85         5,22       4,50       7,20       90,00       кефир       180         11,7       10,7       43,5       317,0       Итого       265,0		29,55
5,22     4,50     7,20     90,00     кефир     180       11,7     10,7     43,5     317,0     Итого     265,0		23,33
11,7 10,7 43,5 317,0 MToro 265,0		0,35
205,0		0,12
		0,5
Соль йодированная 3,0		
35,7-37,48 39,97-41,96 172,55-181,17 1190-1249,5 Нормы по СанПин 85%+-5%		

Повар	(расшифровка подписи)
Mo sumunia and annua	(расшифровка подписи)
Медицинский работник	(расшифровка подписи)