

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 (12часов)

"14" мая 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 3

Завтрак

5,62	6,65	17,20	271,44	каша жидкая молочная пшеничная с сахаром и маслом	200	0,53
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
2,25	0,87	15,27	79,2	хлеб пшеничный	30	0
2,84	2,41	14,35	90,64	кофейный напиток с молоком	180	0,22
12,6	18,8	46,9	535,4	Итого	428,0	0,9

2-ой Завтрак

0,40	0,40	9,80	44,00	фрукты свежие (яблоко)	100	10,00
0,4	0,4	9,8	44,0	Итого	100,0	10,0

Обед

2,28	5,37	10,98	98,67	борщ летний (Свекольник)	200	5,94
25,90	8,90	22,40	299,90	запеканка из печени с рисом	180	5,94
0,60	0,08	28,80	119,52	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,65
3,83	0,50	20,50	99,00	хлеб ржаной	50	0,00
3	0,5	12,25	77,68	хлеб пшеничный	50	0
35,614	15,351	94,926	694,77	Итого	660	12,53

Полдник уплотненный

7,62	3,72	3,04	84,00	рыба, тушеная с овощами	80	2,98
5,08	4,60	0,28	63,00	яйцо вареное	40	0,00
2,00	5,34	4,62	62,46	икра кабачковая	60	6,03
0,20	0,10	13,90	55,80	чай с лимоном	180	1,12
14,90	13,76	21,84	265,26	Итого	360	10,13
2,0	5,3	4,6	62,5	Всего на день	63,0	6,0
				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

Медицинский работник

(расшифровка подписи)

(расшифровка подписи)

(расшифровка подписи)