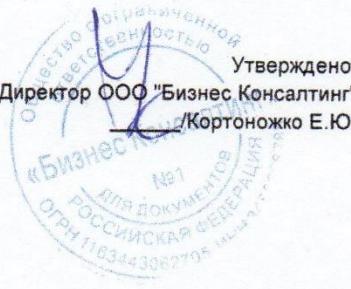


Согласовано:  
Заведующий

МБДОУ  
Детский сад №2  
«Солнышко»



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)

" 16" сентября 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 2

#### Завтрак

4,99	10,49	32,71	245,69	каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	200	0,48
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
7,07	18,09	54,06	414,10	Итого	420	1,64

#### 2-ой Завтрак

0,50	0,00	10,10	42,40	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	40,00
1,70	3,60	14,50	97,70	печенье сахарное	22	
2,2	3,6	24,6	140,1	Итого	122,0	40,0

#### Обед

0,84	3,60	4,97	55,68	свекла отварная с растительным маслом	60	3,99
1,93	6,33	10,77	108,11	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	7,05
11,55	9,80	3,02	144,80	бифштекс из отварного мяса	80	0,70
3,26	9,61	19,00	181,50	картофельное пюре	150	16,19
0,07	0,04	20,73	100,44	кисель из повидла с витамином С	180	1,62
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
21,35	30,43	78,14	696,34	Итого	730	29,55

#### Полдник уплотненный

6,48	6,23	36,29	226,99	оладьи с молоком сгущенным	85	0,35
5,22	4,50	7,20	90,00	кефир	180	0,12
11,7	10,7	43,5	317,0	Итого	265,0	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%		

Ответственный по питанию

Повар

(расшифровка подписи)

Медицинский работник

(расшифровка подписи)

(расшифровка подписи)