

Согласовано:
Заведующий



Утверждено:
Директор ООО "Бизнес Консалтинг"
/Кортоножко Е.Ю.



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

"18" 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
			Аскорбиновая кислота на 10 дней			0,35

Вариант 1

Завтрак

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	0,24

2-ой Завтрак

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

Обед

1,024	3	5,07	51,42	квашеная капуста	60	11,88
2,38	2,70	1,46	57,20	суп рисовый с томатом и птицей	200	1,18
18,51	20,67	18,94	335,83	жаркое по домашнему с мясом	200	1,05
0,60	0,08	28,80	119,52	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,65
1,91	0,30	12,30	59,40	хлеб ржаной	30	0,00
3,00	1,25	12,25	77,35	хлеб пшеничный	50	0,00
27,421	28,003	78,818	700,72	Итого	720	14,76

Полдник уплотненный

3,70	3,19	15,82	102,06	какао с молоком	180	0,72
16,27	8,74	24,86	202,5	вареники ленивые с молоком сгущенным	120	0,19
19,97	11,93	40,68	304,56	Итого	300	0,91
56,7	58,6	193,4	1513,1	Всего на день	1540,0	25,9
				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)