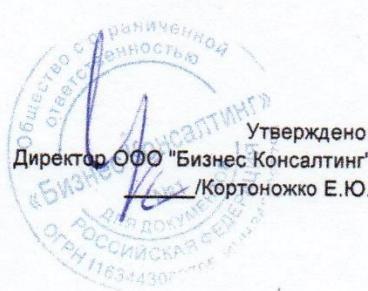


Согласовано:
Заведующий



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

" 19 " сентября 2025 г.

| Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность ккал | Наименование блюд | вес блюда | Витамины (мг) |
|---------------------|---------|---------|------------------------|-------------------|-----------|---------------|
| Б | Ж | У | | | | |
| 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет | 3-7 лет | 2 | 3-7 лет | 3-7 лет |

Вариант 5

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------|-------------|-------------|--------------|---|--------------|------------|
| 9,08 | 12,90 | 35,17 | 295,00 | каша жидкая молочная гречневая с сахаром и маслом | 200 | 0,48 |
| 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 |
| 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 |
| 12,9 | 22,2 | 56,5 | 491,6 | Итого | 428,0 | 1,7 |

2-ой Завтрак

| | | | | | | |
|------|------|-------|-------|------------------------|-----|-------|
| 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,40 | фрукты свежие (яблоко) | 100 | 40,00 |
| 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 | Итого | 100 | 40 |

Обед

| | | | | | | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---|------------|--------------|
| 1,024 | 3 | 5,07 | 51,42 | квашеная капуста | 60 | 11,88 |
| 2,10 | 2,80 | 14,40 | 93,00 | суп картофельный с клецками | 200 | 2,79 |
| 23,83 | 11,82 | 48,20 | 400,26 | плов с птицей | 230 | |
| 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 |
| 1,80 | 0,75 | 7,35 | 46,41 | хлеб пшеничный | 30 | 0,00 |
| 31,259 | 18,751 | 116,12 | 770,01 | Итого | 730 | 15,32 |

Полдник уплотненный

| | | | | | | |
|-------------------|--------------------|----------------------|--------------------|---------------------------------|---------------|-------------|
| 17,48 | 13,20 | 33,60 | 324,00 | запеканка из творога с морковью | 120 | 0,42 |
| 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | кефир | 180 | 0,12 |
| 22,70 | 17,70 | 40,80 | 414,00 | Итого | 300 | 0,54 |
| 67,4 | 58,7 | 223,5 | 1718,0 | Всего на день | 1558,0 | 57,6 |
| | | | | 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)