

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 (12 часов)

"23" 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 7

Завтрак

| | | | | | | |
|--------|-------|-------|--------|-------------------------------------------------|-----|-------|
| 4,99 | 10,49 | 32,71 | 245,69 | каша рисовая молочная жидкая 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 |
| 2,84 | 2,41 | 14,35 | 90,40 | кофейный напиток с молоком | 180 | 0,22 |
| 11,494 | 22,1 | 54,51 | 476,85 | Итого | 428 | 0,827 |

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 | 40 |

Обед

| | | | | | | |
|------|-------|-------|--------|-------------------------------------------|-----|------|
| 0,84 | 6,02 | 4,37 | 75,06 | винегрет овощной | 60 | 5,70 |
| 9,66 | 5,48 | 12,77 | 142,57 | суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 7,05 |
| 5,52 | 13,71 | 5,40 | 181,60 | фрикадельки в сливочном соусе | 80 | 0,64 |
| 8,29 | 8,95 | 37,37 | 262,5 | каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 0 |
| 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 |
| 29 | 35 | 108 | 887 | Итого | 730 | 14,0 |

Полдник уплотненный

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|--------|----------------------------------|-----|--------|
| 6,07 | 8,03 | 1,97 | 104,40 | сельдь с луком репчатым | 60 | 84,00 |
| 3,26 | 9,61 | 19,00 | 181,50 | картофельное пюре | 150 | 16,19 |
| 2,23 | 0,09 | 3,00 | 24,75 | горошек зеленый консервированный | 60 | 6,75 |
| 1,91 | 0,30 | 12,30 | 59,40 | хлеб ржаной | 30 | 0,00 |
| 0,20 | 0,10 | 13,90 | 55,80 | чай с лимоном | 180 | 1,12 |
| 13,66 | 18,13 | 50,17 | 425,85 | Итого | 480 | 108,06 |
| 5 | 7 | 25 | 187 | Всего на день | 134 | 40 |
| | | | | 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)