

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)

"26" 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

### 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)