

Согласовано:
Заведующий



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

"30" мая 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 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

Медицинский работник

(расшифровка подписи)

(расшифровка подписи)

(расшифровка подписи)