



СОГЛАСОВАНО

Заведующий Д/С

МЕЛОУ Д/С № 10

МЕНЮ

Возрастная категория: дети 3-7 лет

Месяц 10, число 24, 2025 года



Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
ДЕНЬ 1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	5,3	28,6		135,5	199
ЗАВТРАК	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,4	2,2	11,1		80,3	413
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2,1	5,9	9		106,2	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	9,7	13,4	48,7		322,0	
II ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5		72,6	400
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		100	0,45	0,42	10,5		72,6	
ОБЕД	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9		6	71
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,7	3,8	8,2		74,3	63
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3	4,1	31,9		165,2	219
	ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ)	70	8,3	11	7,9		174,1	461
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	18		71	394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,2	0,2	15		57,1	ПРОМ
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,1	0,4	13,8		48	ПРОМ
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	16,1	19,6	95,7		595,7	
ПОЛДНИК	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	1,4	4,7	24,2		152,2	450
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	4,8	5	9		99	420
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,2	9,7	33,2		251,2	
УЖИН	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	18,1	8,4	36,4		339,3	100
	СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0,5	4,1	1,7		48,3	385
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2		82,8	418
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,7	0,2	9,2		32	ПРОМ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,9	0,2	12		45,7	ПРОМ
ИТОГО ЗА УЖИН		460	21,1	13,1	77,5		548,1	

Зав.производством