



СОГЛАСОВАНО

Заведующий Д/С

МЕДОУ Д/С № 10

МЕНЮ

Возрастная категория: дети 3-7 лет

Месяц 10 число 10 2025 года



Принем пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 2	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	16,1	15,7	43,9	386,9	366
ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	14,9	110,7	414
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,4	4,3	18	106	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	21,4	23,3	76,8	603,6	
II ЗАВТРАК	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	100	0,45	0,42	10,5	72,6	400
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		100	0,5	0,42	10,5	72,6	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3	1,4	34,9	20
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,6	2,5	8,5	57,7	110
	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	14,8	23	40,5	438,8	266
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ	200	0,3	0	22,9	87	239
	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		695	19,5	29,1	102,1	723,5	
ПОЛДНИК	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	50	1	5,6	28,6	178,2	483
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,1	9,5	37,3	271,7	
УЖИН	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)	60	0,5	0,1	0,9	6	71
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	4,5	19,8	137,5	339
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,2	3,4	17,3	140,8	239
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	9,6	41,8	686
	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		530	12,4	8,4	68,8	403,8	

Зав. производством