

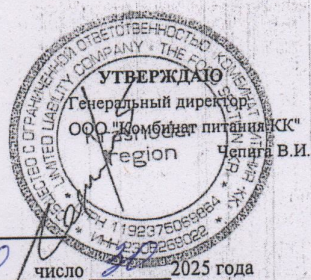


СОГЛАСОВАНО
Заведующий Д/С
МЕДОУ Д/С № 10

МЕНЮ

Возрастная категория: дети 3-7 лет

Месяц 10 число 10 2025 года



Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 4	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	13	16,3	3	267,9	237
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	18,3	23,9	35,9	484,6	
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	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,4	2,6	6,9	57,2	55
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	3,4	2,6	13,8	97,5	90
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,5	17	21,9	318,8	436
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,2	54,7	243
	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		675	22,7	22,9	83,6	633,3	
ПОЛДНИК	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	1,3	2,2	37,4	164,1	441
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,1	3,9	8,7	93,5	419
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,4	6,1	46,1	257,6	
УЖИН	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	170	18,9	13,9	27,8	286,1	244
	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2,9	3,4	22,2	130,9	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,4	2,2	11,1	80,3	413
	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		450	25,8	19,9	82,3	575	

Зав.производством

Сереф