



«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ
Детский сад № 8 "Сказка"
Е.П.Попова
21.07.2025г

Ежедневное 10- дневное меню
МАДОУ Детский сад № 8 "Сказка"

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Минеральные вещества, мг								Витамины, мг						№ рецеп- туры
		с 1-3 лет	с 3-7 лет	с 1 - 3 лет			с 3 - 7 лет			с 1-3 лет	с 3-7 лет	с 1 - 3 лет				с 3 - 7 лет				с 1 - 3 лет			с 3 - 7 лет			
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			Ca	Mg	P	Fe	Ca	Mg	P	Fe	В	С	А	В	С	А	
I день Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	200	8.437	10.96	42.084	6.24	6.1	19.7	220.5	158.64	180.1	1.09	140.08	0.2	192.17	23.52	156.05	0.3	0.09	1.12	38.86	0.08	1.09	36.72	99
	Кофейный напиток с молоком	150	180	4.65	4.8	16.8	6.2	6.2	22.4	142.5	190	165.86	0	0	0.525	221.14	0	0	0.7	0.18	0.81	0	0.24	1.04	0	513
	Бутерброд с маслом	20 4	30 5																							
				3.61	5.4	9.75	5.06	7	14.62	106	145	94.48	0	0	0.33	126.6	0	0	0.47	0.03	0.14	0	0.06	0.19	0	100
Итого		324	415	16.697	21.16	68.604	17.5	19.3	56.68	469	493.64	440.44	1.09	140.08	1.055	539.91	23.52	156.05	1.47	0.3	2.07	38.86	0.38	2.32	36.72	
2 завтрак	Сок фруктовый/фрукты	100	100	0.5	0.1	10.1	0.5	0.1	10.1	44	44	16	0	0	2.2	16	0	0	2.2	0.05	10	0	0.05	10	0	130
Итого		100	100	0.5	0.1	10.1	0.5	0.1	10.1	44	44	16	0	0	2.2	16	0	0	2.2	0.05	10	0	0.05	10	0	
Обед:																										
	Суп гороховый с гречками	150	200	2.15	2.27	13.71	2.69	2.84	17.14	183.8	204.75	19.68	21.6	53.32	0.87	24.6	27	66.65	1.09	0.09	6.6	0	0.11	8.25	0	208
	Капуста тушеная с фаршем	130	180	2.78	6.48	34.52	3.33	7.77	41.42	213.53	256.23	21.96	43.99	119.59	1.73	26.35	52.79	143.51	2.08	0.23	31.5	31.5	0.28	37.8	37.8	336
	Компот из сухофруктов	150	180	0.78	0	20.28	1.04	0	26.96	103	118.2	30.859	0	0	0.51	41.17	0	0	0.68	0.045	0.6	0	0.06	0.8	0	127
	Хлеб пшеничный	20	30	2.76	0.35	16.9	3.9	0.5	24	82.6	117.86	8	0	0	0.7	11.5	0	0	0.99	0.08	0	0	0.11	0	0	555
	Хлеб ржаной	20	30	2.6	0.5	13	3.2	0.6	16.2	67.6	84.5	13.6	0	0	1.52	17	0	0	1.9	0.1	0	0	0.56	0	0	555
Итого		470	620	11.07	9.6	98.41	14.16	11.71	125.72	650.53	781.54	94.099	65.59	172.91	5.33	120.62	79.79	210.16	6.74	0.545	38.7	31.5	1.12	46.85	37.8	
Полдник:	Пряник	30	40	4.5	5.88	44.64	4.5	5.88	44.64	250.2	250.2	32.1	0	0	0.75	0.22	0	0	0.87	0.09	0.22	0	0.11	0.26	0	609
	Кисель	150	180	0	0	13.5	0	0	18	46.5	60	0.37	0	0	0.06	0.48	0	0	0.07	0	0	0	0	0	0	233
Итого		180	220	4.5	5.88	58.14	4.5	5.88	62.64	296.7	310.2	32.47	0	0	0.81	0.7	0	0	0.94	0.09	0.22	0	0.11	0.26	0	
Итого за I день:		1074	1355	32.77	36.74	235.3	36.66	36.99	255.1	1460	1629	583	66.7	313	9.4	677	103	366	11.4	0.985	50.99	70.36	1.66	59.43	74.52	