



«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 8
«Сказка»
_____ Е. П. Попова
23.07.2025г

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	
III день Завтрак	Каша молочная ячневая	150	200	6.98	10.42	25	8.73	13.03	31.25	222.38	277.98	184.48	0	0	1.5	230.6	0	0	1.88	0	0.9	0	0	1.13	0	168
	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	204	305	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	99
Итого		324	415	15.24	20.62	51.52	19.99	26.23	68.23	470.88	612.98	444.82	0	0	2.355	578.34	0	0	3.05	0.21	1.85	0	0.3	2.36	0	
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	130/368
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:																									23	
	Щи из св.капусты со сметаной	150	200	2.268	5.38	10.982	2.268	5.38	10.982	198.677	224.17	40.94	0	0	1.342	40.94	0	0	1.342	1.17	12.74	0	1.17	12.74	0	34
	Макароны отварные котлета мясная соус красный	1105035	1307050	10.97	12.01	9.96	16.1	17.46	14.61	286.77	396.85	21.96	43.99	119.59	1.73	26.35	52.79	143.51	2.08	0.23	0.66	0	0.28	0.88	0	688386354
	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	1.62	0	0	555
Итого		500	640	19.378	18.24	71.122	26.508	23.94	92.752	738.647	941.58	115.36	43.99	119.59	5.802	136.96	52.79	143.51	6.992	1.625	14	0	3.24	14.42	0	
Полдник:	Булочка с крошкой	50	60	4.67	10.67	38.68	5.3	10.75	39.85	259.84	263.3	32.56	1.09	140.08	0.75	263.3	23.52	156.05	0.87	0.12	0.22	0	0.25	0.26	0	140
	Йогурт/ снежок	140	150	4.35	4.8	6	5.22	5.76	7.2	88.5	106.2	18.82	0	0	0.44	18	0	0	0.15	0.11	1.19	0	0.05	0	0.26	251
Итого		190	210	4.67	15.47	44.68	10.52	16.51	47.05	348.34	369.50	51.38	1.09	140.08	1.19	281.3	23.52	156.05	1.02	0.23	1.41	0	0.3	0.26	0.26	
Итого за III день:		1114	1365	39.79	54.43	177.4	57.52	66.78	218.1	1601.9	1968.1	628	45.1	260	11.5	1013	76.3	300	13.3	2.115	27.26	0	3.89	27.04	0.26	