



«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ
Детский сад № 8 "Сказка"
Е.П.Попова
25.07.2025

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	
V день	Каша молочная манная	150	200	5.27	5.82	21.31	7.02	7.76	28.41	156.75	209	184.48	0	0	1.5	230.6	0	0	1.88	0	1.46	0	0	1.13	0	273
Завтрак	Чайс молоком	150	180	1.4	1.6	16.4	1.4	1.6	16.4	86	86	33	10.5	67.5	0.4	33	10.5	67.5	0.4	0.18	0.81	0	0.24	1.95	0	945
	Бутерброд с маслом	20 4	30 5																							99
				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	
Итого		324	415	10.28	12.82	47.46	13.48	16.36	59.43	348.75	440	311.96	10.5	67.5	2.23	390.2	10.5	67.5	2.75	0.21	2.41	0	0.3	3.27	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:																										
	Свекольник со сметаной	150	200	1.4	3.91	6.79	1.75	4.89	8.49	167.8	184.75	34.66	17.8	38.1	0.64	43.33	22.25	47.63	0.8	0.05	14.77	0	0.06	18.46	0	144
	Каша гречневая рассыпчатая котлета мясная соус красный	110 50 35	130 70 50	10.97	12.01	9.96	16.1	17.46	14.61	238.37	398.11	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	243/386354
	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	0.51	0	0	555
Итого		535	690	18.51	16.77	66.93	25.99	23.45	90.26	659.37	903.42	109.08	61.79	157.69	5.1	139.35	75.04	191.14	6.45	0.505	16.03	0	1.02	20.14	0	
Полдник:	Ватрушка с творогом	50	60	6.89	6.72	11.47	8.61	8.4	14.34	276.01	294	36.24	37.88	141.22	1.01	45.3	47.35	176.53	1.26	0.08	7.29	12	0.1	9.11	15	139
	Кисель			120	180	0.1	0	12	0.1	0	12	44.5	44.5	11.6	0	0	0.54	11.6	0	0	0.54	0	4.5	0	0	4.5
Итого																										
		170	240	6.89	6.72	23.47	8.71	8.4	26.34	320.51	338.5	47.84	37.88	141.22	1.55	56.9	47.35	176.53	1.8	0.08	11.79	12	0.1	13.61	15	
Итого за V день:		1129	1445	36.18	36.41	148	48.68	48.31	186.1	1373	1725.9	485	110	366	11.1	602	133	435	13.2	0.845	40.23	12	1.47	47.02	15	