

УТВЕРЖДАЮ:

Директор "Детский сад № 8"

Баженова Марина Геннадьевна
(ф.и.о.)



Приложение
к СанПин 2.3/2.4.301

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

на 9 октября 2025 г.

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возрастная категория: Сад 12-часов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
ЗАВТРАК														
1	кашка нежная пшеничная	200,0	6,35	7,26	25,7	193,2	0,42		0,02		27,0	233,0	83,0	
2	Яйцо отварное	1,0	5,1435	4,6575	0,2835	63,58	0,07				55,0	215,0	13,0	
3	Батон	50,0	3,8	0,45	25,0	110,0	0,15		0,2		26,0	83,0	35,0	
4	Какао с молоком	200,0	4,6	4,8	16,4	126,0	0,1				18,0	771,0	90,0	
5	Чай	200,0	0,08	0,0	9,996	38,29					2,0			
			19,9735 17,1675 77,3795			531,07	0,74	0,0	0,22	0,0	128,0	1302,0	221,0	

ОБЕД

1	Котлеты из птицы запеченные	65,0	16,417	16,4345	5,156	232,21	0,08							16,0							
2	Картофель тушеный	100,0	2,1246	4,381	17,6498	119,29	0,12	20,0	0,02					10,0	58,0	23,0					
3	Напиток из сухофруктов	150,0	0,285	0,0	13,0	51,3								2,0							
4	Нормы закладки - сметаны в первые блюда	5,5	0,154	0,825	0,176	8,8	0,03	0,3	0,21					86,0	60,0	80,0					
5	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0								368,0		22,0					
6	Суп крестьянский с перловкой	200,0	1,6883	3,447	10,2457	79,34	0,12	20,0	0,02					10,0	58,0	23,0					
7	Хлеб Валетек	50,0	3,85	0,45	25,25	110,0	0,15							26,0	83,0	35,0					
			24,5189	25,6375	71,3775	600,94	0,5	40,3	0,25	0,0	518,0	259,0	183,0								

ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ

1	Салат из свеклы с растительным маслом	60,0	0,885	4,995	5,369	69,14	0,02	10,0	0,01					37,0	43,0	43,0					
2	Суфле из рыбы (минтай)	100,0	13,8285	5,2215	5,297	124,04	0,08							24,0	97,0	26,0					
3	Хлеб Валетек	50,0	3,85	0,45	25,25	110,0	0,15							26,0	83,0	35,0					
4	Чай	200,0	0,08	0,0	9,996	38,29								2,0							
			18,6435	10,6665	45,912	341,47	0,25	10,0	0,01	0,0	89,0	223,0	104,0								

Калькулятор

(подпись)

Зав. производством

(подпись)

Мошина Лариса Ивановна

(расшифровка подписи)

(расшифровка подписи)