



УТВЕРЖДАЮ:
Директор "Детский сад № 8"
Баженова Марина Геннадьевна
(ф.и.о.)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
на 9 октября 2025 г.
День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенний
Возрастная категория: Сад 10 часов

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные		
			Б	Ж	У	6	5	4		В1	С	А	Е	Са	Р	12	11	13
1	2	3							7	8	9	10	11	12	13			
ЗАВТРАК																		
1	Яйцо отварное (расчет в граммах)	0,5	2,8575	2,5875	0,1575				35,32	0,07				55,0	215,0			
2	Батон	30,0	2,28	0,27	15,0				66,0	0,15		0,2		26,0	83,0			
3	кашка нежная пшениная	200,0	6,35	7,26	25,7				193,2	0,42		0,02		27,0	233,0			
4	Какао с молоком	200,0	4,6	4,8	16,4				126,0	0,1				18,0	771,0			
5	Чай	200,0	0,08	0,0	9,996				38,29					2,0				
			16,1675	14,9175	67,2535				458,81	0,74	0,0	0,22	0,0	128,0	1302,0			

ОБЕД																		
1	Котлеты из птицы запеченные	65,0	16,417	16,4345	5,156				232,21	0,08				16,0				
2	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			
3	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0				0,0					368,0				
4	Суп крестьянский с перловкой	200,0	1,6883	3,447	10,2457				79,34	0,12	20,0	0,02		10,0	58,0			
5	Картофель тушеный	130,0	2,7896	5,4976	22,9998				154,14	0,12	20,0	0,02		10,0	58,0			
6	Хлеб Валетек	50,0	3,85	0,45	25,25				110,0	0,15				26,0	83,0			
7	Напиток из сухофруктов	200,0	0,3	0,0	17,47				69,2					2,0				
			25,1989	26,6541	81,2975				653,69	0,5	40,3	0,25	0,0	518,0	259,0			

ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ																		
1	Салат из свеклы с растительным маслом	50,0	0,735	3,996	4,459				56,05	0,02	10,0	0,01		37,0	43,0			
2	Суфле из рыбы (минтай)	80,0	10,9639	4,0269	4,384				98,08	0,08				24,0	97,0			
3	Хлеб Валетек	40,0	3,08	0,36	20,2				88,0	0,15				26,0	83,0			
4	Чай	200,0	0,08	0,0	9,996				38,29					2,0				
			14,8589	8,3829	39,039				280,42	0,25	10,0	0,01	0,0	89,0	223,0			

Калькулятор
Зав. производством
Мошнина Лариса Ивановна
(расшифровка подписи)
(расшифровка подписи)