

УТВЕРЖДАЮ:

Директор "Детский сад № 8"

Баженова Марина Геннадьевна
(ф.и.о.)



Приложение
к СанПиН 2.3/2.4.3598-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

на 9 октября 2025 г.

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенний

Возрастная категория: Ранний возраст 12-часовые

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ЗАВТРАК														
1	Продукты для бутербродов -масло	5,0	0,04	3,625	0,065	33,05					22,0	19,0	3,0	0
2	кашка нежная пшеничная	150,0	4,76	5,47	19,3	145,0	0,42		0,02		27,0	233,0	83,0	
3	Яйцо отварное	1,0	5,715	5,175	0,315	70,65	0,07				55,0	215,0	13,0	
4	Батон	30,0	2,28	0,27	15,0	66,0	0,15		0,2		26,0	83,0	35,0	
5	Какао с молоком	150,0	3,45	3,6	12,3	94,5	0,1				18,0	771,0	90,0	
6	Чай	150,0	0,08	0,0	7,501	26,82					2,0			

ОБЕД

1	Нормы закладки -сметаны в первые блю	4,0	0,112	0,6	0,128																		
2	Соль	3,0	0,0	0,0	0,0																		
3	Суп крестьянский с перловкой	150,0	1,2737	2,6764	7,7122																		
4	Котлеты из птицы запеченные	65,0	16,417	16,4345	5,156																		
5	Картофель тушеный	100,0	2,1246	4,381	17,5498																		
6	Хлеб Валетек	40,0	3,08	0,36	20,2																		
7	Напиток из сухофруктов	150,0	0,285	0,0	13,0																		
			23,2923	24,4519	63,746																		

ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ

1	Салат из свежкл с растительным маслом	50,0	0,735	3,996	4,459																		
2	Суфле из рыбы (минтай)	80,0	10,9639	4,0269	4,384																		
3	Хлеб Валетек	40,0	3,08	0,36	20,2																		
4	Чай	150,0	0,08	0,0	7,501																		
			14,8589	8,3829	36,544																		

Калькулятор

Зав.производством

Мошнина Лариса Ивановна
(расшифровка подписи)

(расшифровка подписи)