

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Андреево- Базарская СОШ
__Азмуз Г.В.____

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Венеция»
Ищенко Э.В.____

ПРИМЕРНОЕ

**10-дневное меню питания для дошкольных групп при МБОУ «_____»
(осенне-зимний период 2025-2026 год)**

Разработано в соответствии с :
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к
организации общественного питания населения»

Меню разработано на основе технических нормативов согласно сборников рецептур:

- 1.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В.А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. - М.: ТД ДеЛи, 2022. - 245 с.
2. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016 — 640с. (М)

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП ПРИ МБОУ (2025-2026 г.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							№ по СР
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	День 1(Понедельник)														
Завтрак	Каша жидкая молочная пшенная	18,00	180	232,20	6,66	8,46	32,40	0,14	0,54	45,36	122,80	162,93	41,55	1,04	128
	Компот из смеси сухофруктов	6,00	180	118,80	0,59	0,09	28,80	0,01	0,64	0,00	29,23	21,09	15,71	0,61	241
	Хлеб пшеничный	4,00	40	98,40	3,16	0,40	19,32	0,01	0,00	0,00	9,20	0,00	13,20	0,80	
	Итого	28,00	400	449,40	10,41	8,95	80,52	0,16	1,18	45,36	161,23	184,02	70,46	2,45	
	Второй завтрак														
	Соки овощные, фруктовые и ягодные в потребительской упаковке	20,00	200	92,00	0,01	0,01	21,40								
	Итого	20,00	200	92,00	0,01	0,01	21,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед	Суп картофельный с горохом	5,00	180	106,20	3,96	3,79	11,89	1,74	4,19	0,00	30,72	63,43	25,61	1,47	78
	Тефтели мясо-крупяные	32,00	70	186,37	6,46	14,42	6,32	0,17	1,36	8,75	16,00	79,28	13,53	0,74	188
	Каша рассыпчатая гречневая	7,00	130	213,20	7,57	5,18	34,32	0,24	0,00	23,01	17,36	179,95	120,98	4,03	114
	Чай с сахаром	2,00	180	72,00	0,13	0,04	18,01	0,00	0,03	0,00	9,85	2,52	1,26	0,20	261
	Хлеб ржаной	4,00	40	77,20	2,64	0,48	13,36	0,07	0,00	0,00	14,00	0,00	18,80	1,56	
	Итого	50,00	600	654,97	20,76	23,91	83,90	2,22	5,58	31,76	87,93	325,18	180,18	8,00	
Полдник	Компот из смеси сухофруктов	6,00	180	118,80	0,59	0,09	28,80	0,01	0,64	0,00	29,23	21,09	15,71	0,61	241
	Ватрушки (с повидлом)	25,50	75	231,25	4,64	3,1	45,95	0,08	0,08	18,75	16,25	44,58	18,12	1,12	287
	Итого	31,50	255	350,05	5,23	3,19	74,75	0,09	0,72	18,75	45,48	65,67	33,83	1,73	
	ВСЕГО	129,50	1455	1546,42	36,41	36,06	260,57	2,47	7,48	95,87	294,64	574,87	284,47	12,18	

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП ПРИ МБОУ (2025-2026 г.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	№ по СР
	День 2 (Вторник)														
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	19,00	180	246,60	5,16	7,59	37,45	0,19	1,11	49,14	128,01	203,08	61,42	1,47	117
	Чай с сахаром	2,00	180	72,00	0,13	0,04	18,01	0,00	0,03	0,00	9,85	2,52	1,26	0,20	261
	Хлеб пшеничный	4,00	40	98,40	3,16	0,40	19,32	0,01	0,00	0,00	9,20	0,00	13,20	0,80	
	Итого	25,00	400	417,00	8,45	8,03	74,78	0,20	1,14	49,14	147,06	205,60	75,88	2,47	
	Второй завтрак														
	Соки овощные, фруктовые и ягодные в потребительской упаковке	20,00	200	92,00	0,01	0,01	21,40								
	Итого	20,00	200	92,00	0,01	0,01	21,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	9,00	185	76,22	1,32	3,62	8,05	0,03	7,68	0,00	35,80	39,31	18,81	0,88	62
	Шницели рубленые	34,00	70	249,90	6,44	19,56	9,81	0,25	0,09	22,01	28,92	77,47	16,11	0,95	(М)299
	Макаронные изделия отварные с маслом	8,00	130	187,20	4,88	4,86	16,55	0,06	0,00	30,68	10,45	39,72	7,15	0,72	137
	Чай с сахаром	2,00	180	72,00	0,13	0,04	18,01	0,00	0,03	0,00	9,85	2,52	1,26	0,20	261
	Хлеб ржаной	4,00	40	77,20	2,64	0,48	13,36	0,07	0,00	0,00	14,00	0,00	18,80	1,56	
	Итого	57,00	605	662,52	15,41	28,56	65,78	0,41	7,80	52,69	99,02	159,02	62,13	4,31	
Полдник	Чай с сахаром	2,00	180	72,00	0,13	0,04	18,01	0,00	0,03	0,00	9,85	2,52	1,26	0,20	261
	Ватрушки (с творогом)	26,00	75	210,41	9,6	5,7	30,39	0,08	0,04	35,41	52,91	93,95	22,50	0,93	287
	Итого	28,00	255	282,41	9,73	5,74	48,40	0,08	0,07	35,41	62,76	96,47	23,76	1,13	
	ВСЕГО	130,00	1460	1453,93	33,60	42,33	210,36	0,69	9,01	137,24	308,84	461,09	161,77	7,91	

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП ПРИ МБОУ (2025-2026 г.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	№ по СР
	День 3 (Среда)														
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	19,00	180	244,80	6,30	8,05	37,08	0,10	0,50	44,53	114,30	155,66	39,34	0,86	119
	Чай с сахаром	2,00	180	72,00	0,13	0,04	18,01	0,00	0,03	0,00	9,85	2,52	1,26	0,20	261
	Хлеб пшеничный	4,00	40	98,40	3,16	0,40	19,32	0,01	0,00	0,00	9,20	0,00	13,20	0,80	
	Итого	25,00	400	415,20	9,59	8,49	74,41	0,11	0,53	44,53	133,35	158,18	53,80	1,86	
	Второй завтрак														
	Соки овощные, фруктовые и ягодные в потребительской упаковке	20,00	200	92,00	0,01	0,01	21,40								
	Итого	20,00	200	92,00	0,01	0,01	21,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	7,00	185	64,75	1,30	3,66	5,83	0,04	11,38	0,00	35,55	35,37	15,97	0,59	66
	Птица, тушеная в соусе с овощами	50,00	200	299,12	10,83	2,62	18,51	0,12	8,20	12,17	36,95	139,13	44,17	1,61	(М)319
	Чай с сахаром	2,00	180	72,00	0,13	0,04	18,01	0,00	0,03	0,00	9,85	2,52	1,26	0,20	261
	Хлеб ржаной	4,00	40	77,20	2,64	0,48	13,36	0,07	0,00	0,00	14,00	0,00	18,80	1,56	
	Итого	63,00	605	513,07	14,90	6,80	55,71	0,23	19,61	12,17	96,35	177,02	80,20	3,96	
Полдник	Лапшевник с творогом	20,00	155	291	13,33	12,96	30,2	0,07	0,26	70,4	102,4	158,2	19,91	0,95	142
	Чай с сахаром	2,00	180	72,00	0,13	0,04	18,01	0,00	0,03	0,00	9,85	2,52	1,26	0,20	261
	Итого	22,00	335	363,00	13,46	13,00	48,21	0,07	0,29	70,40	112,25	160,72	21,17	1,15	
	ВСЕГО	130,00	1540	1383,27	37,96	28,29	199,73	0,40	20,43	127,10	341,95	495,92	155,17	6,97	

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП ПРИ МБОУ (2025-2026 г.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	№ по СР
	День 4 (четверг)														
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	18,00	180	219,60	6,99	8,44	29,17	0,15	0,54	45,36	12,42	185,14	81,57	2,41	127
	Чай с сахаром	2,00	180	72,00	0,13	0,04	18,01	0,00	0,03	0,00	9,85	2,52	1,26	0,20	261
	Хлеб пшеничный	4,00	40	98,40	3,16	0,40	19,32	0,01	0,00	0,00	9,20	0,00	13,20	0,80	
	Итого	24,00	400	390,00	10,28	8,88	66,50	0,16	0,57	45,36	31,47	187,66	96,03	3,41	
	Второй завтрак														
	Соки овощные, фруктовые и ягодные в потребительской упаковке	20,00	200	92,00	0,01	0,01	21,40								
	Итого	20,00	200	92,00	0,01	0,01	21,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед	Рассольник ленинградский	9,00	185	77,70	1,49	3,77	8,88	0,07	6,04	0,00	21,04	40,95	17,45	0,66	72
	Кнели из кур с рисом	30,00	70	135,18	8,94	9,14	3,55	0,07	0,95	68,79	31,36	57,75	9,52	7,79	202
	Макаронные изделия отварные с маслом	8,00	130	187,20	4,88	4,86	16,55	0,06	0,00	30,68	10,45	39,72	7,15	0,72	137
	Компот из смеси сухофруктов	6,00	180	118,80	0,59	0,09	28,80	0,01	0,64	0,00	29,23	21,09	15,71	0,61	241
	Хлеб ржаной	4,00	40	77,20	2,64	0,48	13,36	0,07	0,00	0,00	14,00	0,00	18,80	1,56	
	Итого	57,00	605	596,08	18,54	18,34	71,14	0,28	7,63	99,47	106,08	159,51	68,63	11,34	
Полдник	Чай с сахаром	2,00	180	72,00	0,13	0,04	18,01	0,00	0,03	0,00	9,85	2,52	1,26	0,20	261
	Суп молочный с макаронными изделиями	23,00	200	120,00	4,38	3,80	14,24	0,08	0,66	26,40	130,40	109,50	21,34	0,52	86
	Хлеб пшеничный	4,00	40	98,40	3,16	0,40	19,32	0,01	0,00	0,00	9,20	0,00	13,20	0,80	
	Итого	29,00	420	290,40	7,67	4,24	51,57	0,09	0,69	26,40	149,45	112,02	35,80	1,52	
	ВСЕГО	130,00	1625	1368,48	36,50	31,46	210,61	0,52	8,89	171,23	287,00	459,19	200,46	16,27	

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП ПРИ МБОУ (2025-2026 г.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							№ по СР
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	День 5 (Пятница)														
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	21,00	180	239,40	5,16	7,59	37,45	0,05	1,11	49,14	111,38	135,80	31,57	0,50	117
	Чай с сахаром	2,00	180	72,00	0,13	0,04	18,01	0,00	0,03	0,00	9,85	2,52	1,26	0,20	261
	Хлеб пшеничный	4,00	40	98,40	3,16	0,40	19,32	0,01	0,00	0,00	9,20	0,00	13,20	0,80	
	Итого	27,00	400	409,80	8,45	8,03	74,78	0,05	1,14	49,14	130,43	138,32	46,03	1,50	
	Второй завтрак														
	Соки овощные, фруктовые и ягодные в потребительской упаковке	20,00	200	92,00	0,01	0,01	21,40								
	Итого	20,00	200	92,00	0,01	0,01	21,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	5,00	180	84,60	1,94	2,05	12,56	0,09	5,94	0,00	21,02	48,65	19,64	0,81	79
	Котлеты рыбные	20,00	70	132,88	6,45	8,29	8,26	0,05	0,20	36,34	28,92	95,99	22,04	0,51	161
	Пюре картофельное	19,00	130	118,30	2,64	4,16	17,71	0,11	15,73	0,00	32,04	75,04	24,05	0,86	210
	Чай с лимоном	3,50	180	111,60	0,23	0,04	27,36	0,00	2,54	0,00	2,16	3,96	2,16	0,32	262
	Хлеб ржаной	4,00	40	77,20	2,64	0,48	13,36	0,07	0,00	0,00	14,00	0,00	18,80	1,56	
	Итого	51,50	600	524,58	13,90	15,02	79,25	0,32	24,41	36,34	98,14	223,64	86,69	4,06	
Полдник	Компот из смеси сухофруктов	6,00	180	118,80	0,59	0,09	28,80	0,01	0,64	0,00	29,23	21,09	15,71	0,61	241
	Ватрушки (с повидлом)	25,50	75	231,25	4,64	3,1	45,95	0,08	0,08	18,75	16,25	44,58	18,12	1,12	287
	Итого	31,50	255	350,05	5,23	3,19	74,75	0,09	0,72	18,75	45,48	65,67	33,83	1,73	
	ВСЕГО	130,00	1455	1376,43	27,59	26,24	250,18	0,46	26,27	104,23	274,05	427,63	166,55	7,29	

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП ПРИ МБОУ (2025-2026 г.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	№ по СР
	День 6 (Понедельник)														
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	21,00	180	239,40	5,16	7,59	37,45	0,05	1,11	49,14	111,38	135,80	31,57	0,50	117
	Чай с сахаром	2,00	180	72,00	0,13	0,04	18,01	0,00	0,03	0,00	9,85	2,52	1,26	0,20	261
	Хлеб пшеничный	4,00	40	98,40	3,16	0,40	19,32	0,01	0,00	0,00	9,20	0,00	13,20	0,80	
	Итого	27,00	400	409,80	8,45	8,03	74,78	0,05	1,14	49,14	130,43	138,32	46,03	1,50	
	Второй завтрак														
	Соки овощные, фруктовые и ягодные в потребительской упаковке	20,00	200	92,00	0,01	0,01	21,40								
	Итого	20,00	200	92,00	0,01	0,01	21,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед	Суп крестьянский с крупой	4,00	180	54,00	1,06	3,54	4,39	0,00	7,11	0,00	25,83	24,17	10,20	0,41	74
	Шницели рубленные	34,00	70	249,90	6,44	18,94	9,61	0,25	0,09	20,83	27,97	76,67	15,92	0,94	(М)299
	Рис отварной	14,00	130	180,70	5,32	4,64	31,78	0,02	0,00	0,00	1,17	52,81	14,15	0,45	203
	Чай с сахаром	2,00	180	72,00	0,13	0,04	18,01	0,00	0,03	0,00	9,85	2,52	1,26	0,20	261
	Хлеб ржаной	4,00	40	77,20	2,64	0,48	13,36	0,07	0,00	0,00	14,00	0,00	18,80	1,56	
	Итого	58,00	600	633,80	15,59	27,64	77,15	0,34	7,23	20,83	78,82	156,17	60,33	3,56	
Полдник	Чай с сахаром	2,00	180	72,00	0,13	0,04	18,01	0,00	0,03	0,00	9,85	2,52	1,26	0,20	261
	Пирожок с картошкой	23,00	75	166,5	4,73	2,73	30,69	0,09	0,51	4,50	15,90	53,55	21,00	0,96	283
	Итого	25,00	255	238,50	4,86	2,77	48,70	0,09	0,54	4,50	25,75	56,07	22,26	1,16	
	ВСЕГО	130,00	1455	1374,10	28,91	38,44	222,03	0,49	8,91	74,47	235,00	350,56	128,62	6,22	

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП ПРИ МБОУ (2025-2026 г.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							№ по СР
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	День 7 (Вторник)														
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	14,00	180	248,40	7,10	7,53	38,20	0,19	0,00	31,86	35,39	194,11	43,12	3,28	116
	Чай с сахаром	2,00	180	72,00	0,13	0,04	18,01	0,00	0,03	0,00	9,85	2,52	1,26	0,20	261
	Хлеб пшеничный	4,00	40	98,40	3,16	0,40	19,32	0,01	0,00	0,00	9,20	0,00	13,20	0,80	
	Итого	20,00	400	418,80	10,39	7,97	75,53	0,20	0,03	31,86	54,44	196,63	57,58	4,28	
	Второй завтрак														
	Соки овощные, фруктовые и ягодные в потребительской упаковке	20,00	200	92,00	0,01	0,01	21,40								
	Итого	20,00	200	92,00	0,01	0,01	21,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед	Рассольник ленинградский	9,00	185	77,70	1,49	3,77	8,88	0,07	6,04	0,00	21,04	40,95	17,45	0,66	72
	Печень, тушенная в соусе	30,00	70	111,30	9,63	5,30	6,25	0,15	16,43	4084,15	15,19	165,71	10,78	3,50	176
	Пюре картофельное	19,00	130	118,30	2,64	4,16	17,71	0,11	15,73	0,00	32,04	75,04	24,05	0,86	210
	Чай с сахаром	2,00	180	72,00	0,13	0,04	18,01	0,00	0,03	0,00	9,85	2,52	1,26	0,20	261
	Хлеб ржаной	4,00	40	77,20	2,64	0,48	13,36	0,07	0,00	0,00	14,00	0,00	18,80	1,56	
	Итого	64,00	605	456,50	16,53	13,75	64,21	0,40	38,23	4084,15	92,12	284,22	72,34	6,78	
Полдник	Лапшевник с творогом	20,00	155	291	13,33	12,96	30,2	0,07	0,26	70,4	102,4	158,2	19,91	0,95	142
	Чай с сахаром	2,00	180	72,00	0,13	0,04	18,01	0,00	0,03	0,00	9,85	2,52	1,26	0,20	261
	Хлеб пшеничный	4,00	40	98,40	3,16	0,40	19,32	0,01	0,00	0,00	9,20	0,00	13,20	0,80	
	Итого	26,00	375	461,40	16,62	13,40	67,53	0,08	0,29	70,40	121,45	160,72	34,37	1,95	
	ВСЕГО	130,00	1580	1428,70	43,55	35,12	228,67	0,67	38,55	4186,41	268,01	641,57	164,29	13,01	

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП ПРИ МБОУ (2025-2026 г.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							№ по СР
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	День 8 (Среда)														
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	19,00	180	244,80	6,30	8,05	37,08	0,10	0,50	44,53	114,30	155,66	39,34	0,86	119
	Чай с сахаром	2,00	180	72,00	0,13	0,04	18,01	0,00	0,03	0,00	9,85	2,52	1,26	0,20	261
	Хлеб пшеничный	4,00	40	98,40	3,16	0,40	19,32	0,01	0,00	0,00	9,20	0,00	13,20	0,80	
	Итого	25,00	400	415,20	9,59	8,49	74,41	0,11	0,53	44,53	133,35	158,18	53,80	1,86	
	Второй завтрак														
	Соки овощные, фруктовые и ягодные в потребительской упаковке	20,00	200	92,00	0,01	0,01	21,40								
	Итого	20,00	200	92,00	0,01	0,01	21,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	7,00	185	64,75	1,30	3,66	5,83	0,04	11,38	0,00	35,55	35,37	15,97	0,59	66
	Тефтели	32,00	70	168,87	5,89	12,62	7,75	0,16	2,39	9,82	28,46	73,30	13,36	0,76	187
	Макаронные изделия отварные с маслом	8,00	130	187,20	4,88	4,86	16,55	0,06	0,00	30,68	10,45	39,72	7,15	0,72	137
	Компот из смеси сухофруктов	6,00	180	118,80	0,59	0,09	28,80	0,01	0,64	0,00	29,23	21,09	15,71	0,61	241
	Хлеб ржаной	4,00	40	77,20	2,64	0,48	13,36	0,07	0,00	0,00	14,00	0,00	18,80	1,56	
	Итого	57,00	605	616,82	15,30	21,71	72,29	0,34	14,41	40,50	117,69	169,48	70,99	4,24	
Полдник	Запеканка из творога	24,50	55	143	9,63	6,83	10,31	0,03	0,28	43,9	95,47	124,89	14,92	0,43	154
	Чай с лимоном	3,50	180	111,60	0,23	0,03	27,36	0,00	2,55	0,00	2,16	3,96	2,16	0,32	262
	Итого	28,00	235	254,60	9,86	6,86	37,67	0,03	2,83	43,90	97,63	128,85	17,08	0,75	
	ВСЕГО	130,00	1440	1378,62	34,76	37,07	205,77	0,47	17,77	128,93	348,67	456,51	141,87	6,85	

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП ПРИ МБОУ (2025-2026 г.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							№ по СР
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	День 9 (Четверг)														
	Каша жидкая молочная пшенная	18,00	180	232,20	6,66	8,46	32,40	0,14	0,54	45,36	122,80	162,93	41,55	1,04	128
	Чай с сахаром	2,00	180	72,00	0,13	0,04	18,01	0,00	0,03	0,00	9,85	2,52	1,26	0,20	261
	Хлеб пшеничный	4,00	40	98,40	3,16	0,40	19,32	0,01	0,00	0,00	9,20	0,00	13,20	0,80	
	Итого	24,00	400	402,60	9,95	8,90	69,73	0,15	0,57	45,36	141,85	165,45	56,01	2,04	
	Второй завтрак														
	Соки овощные, фруктовые и ягодные в потребительской упаковке	20,00	200	92,00	0,01	0,01	21,40								
	Итого	20,00	200	92,00	0,01	0,01	21,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	8,50	180	82,80	1,71	3,65	9,36	0,04	0,68	0,00	19,65	26,47	10,96	0,52	85
	Птица, тушеная в соусе с овощами	50,00	200	299,12	10,83	2,62	18,51	0,12	8,20	12,17	36,95	139,13	44,17	1,61	(М)319
	Чай с лимоном	3,50	180	111,60	0,23	0,03	27,36	0,00	2,55	0,00	2,16	3,96	2,16	0,32	262
	Хлеб ржаной	4,00	40	77,20	2,64	0,48	13,36	0,07	0,00	0,00	14,00	0,00	18,80	1,56	
	Итого	66,00	785	786,00	787,00	788,00	789,00	790,00	791,00	792,00	793,00	794,00	795,00	796,00	
Полдник	Чай с сахаром	2,00	180	72,00	0,13	0,04	18,01	0,00	0,03	0,00	9,85	2,52	1,26	0,20	261
	Суп молочный с макаронными изделиями	23,00	200	120,00	4,38	3,80	14,24	0,08	0,66	26,40	130,40	109,50	21,34	0,52	86
	Хлеб пшеничный	4,00	40	98,40	3,16	0,40	19,32	0,01	0,00	0,00	9,20	0,00	13,20	0,80	
	Итого	29,00	420	290,40	7,67	4,24	51,57	0,09	0,69	26,40	149,45	112,02	35,80	1,52	
	ВСЕГО	139,00	1805	1571,00	804,63	801,14	931,70	790,23	792,26	863,76	1084,30	1071,47	886,81	799,56	

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП ПРИ МБОУ (2025-2026 г.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход (гр)	Ккал	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							№ по СР
					Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак	День 10 (Пятница)														
	Макароны отварные с сыром	17,50	200	334,00	12,17	12,80	42,33	0,10	0,16	97,80	225,52	173,77	18,12	1,21	138
	Чай с сахаром	2,00	180	72,00	0,13	0,04	18,01	0,00	0,03	0,00	9,85	2,52	1,26	0,20	261
	Хлеб пшеничный	4,00	40	98,40	3,16	0,40	19,32	0,01	0,00	0,00	9,20	0,00	13,20	0,80	
	Итого	23,50	420	504,40	15,46	13,24	79,66	0,11	0,19	97,80	244,57	176,29	32,58	2,21	
	Второй завтрак														
	Соки овощные, фруктовые и ягодные в потребительской упаковке	20,00	200	92,00	0,01	0,01	21,40								
	Итого	20,00	200	92,00	0,01	0,01	21,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед	Рассольник ленинградский	9,00	185	77,70	1,49	3,77	8,88	0,07	6,04	0,00	21,04	40,95	17,45	0,66	72
	Котлеты рубленые из птицы	31,00	70	99,09	10,26	2,54	8,83	0,04	0,09	9,18	20,47	85,96	16,73	0,88	(М)322
	Рис отварной	14,00	130	180,70	5,32	4,64	31,78	0,02	0,00	0,00	1,17	52,81	14,15	0,45	203
	Чай с сахаром	2,00	180	72,00	0,13	0,04	18,01	0,00	0,03	0,00	9,85	2,52	1,26	0,20	261
	Хлеб ржаной	4,00	40	77,20	2,64	0,48	13,36	0,07	0,00	0,00	14,00	0,00	18,80	1,56	
	Итого	60,00	605	506,69	19,84	11,47	80,86	0,20	6,16	9,18	66,53	182,24	68,39	3,75	
Полдник	Пирожок с картошкой	23,00	75	166,5	4,73	2,73	30,69	0,09	0,51	4,50	15,90	53,55	21,00	0,96	283
	Чай с лимоном	3,50	180	111,60	0,23	0,03	27,36	0,00	2,55	0,00	2,16	3,96	2,16	0,32	262
	Итого	26,50	255	278,10	4,96	2,76	58,05	0,09	3,06	4,50	18,06	57,51	23,16	1,28	
	ВСЕГО	130,00	1480	1381,19	40,27	27,47	239,97	0,40	9,41	111,48	329,16	416,04	124,13	7,24	