



и.о. директора
Александров М.В.
15.09.2025

УТВЕРЖДАЮ
(подпись)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
Д/сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	150	6,58	6,58	27,07	194,64	185
	Кофейный напиток на молоке	180	2,52	1,98	13,32	78,3	290
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	11,47	8,86	54,88	337,02	
10:00	Сок или фрукты	100	0,50	0,00	10,10	42,22	1
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,80	4,90	4,80	66	24
	Рассольник ленинградский	180	1,53	4,32	11,07	93,6	53
	Мясо говядины тушеное с овощами	200	17,62	19,32	21,76	331,56	3/8
	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	14,78	56,16	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	23,27	29,14	69,11	634,32	
УПЛОТНЕНИЕ	Котлеты капустные	150	7,33	13,72	23,34	248,71	66
	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	0,99	10,17	53,1	287
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	12,46	17,37	62,98	449,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	47,70	55,37	197,07	1462,87	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	110	16,27	11,37	13,08	218,1	227

	Соус молочный сладкий	50	1,32	2,45	8,16	59,45	2*11
	Молоко кипяченое	200	5,50	5,60	8,60	106	284
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	25,46	19,72	44,33	447,63	
10:00	Сок или фрукты	100	0,50	0,00	10,10	42,22	1
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Салат "Степной"	60	2,15	2,68	7,96	64,02	38
	Суп картофельный с клецками	180	2,61	2,27	8,77	66,31	161
	Капуста тушеная	130	3,16	2,85	13,25	92,34	143
	Биточки из мяса говядины	70	10,64	10,66	5,13	156,69	14/8
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	21,95	19,06	60,00	488,86	
УПЛОТНЕНН	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,88	7,60	30,14	209,76	197
	Булочка сдобная	70	5,52	5,33	40,31	232,11	275
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	12,33	90	292
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	13,64	15,90	82,78	531,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	61,55	54,68	197,21	1510,58	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая (2 вариант)	150	5,94	7,50	24,73	189,93	195
	Кофейный напиток на молоке	180	2,52	1,98	13,32	78,3	290
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	10,83	9,78	52,54	332,31	
10:00	Сок или фрукты	100	0,50	0,00	10,10	42,22	1
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0,66	1,59	4,45	35,06	41
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,48	4,46	6,59	73,12	52
	Плов из курицы (2 вариант)	200	1,64	4,96	7,32	81,24	134
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	2
	Соль	3/3	0,00	0,00	0,00	0	1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	673	7,17	11,61	43,25	298,92	
УПЛОТНЕНН	Котлеты картофельные	150	3,82	10,71	26,34	217,38	155
	Соус сметанный с томатом	30	0,50	0,77	2,11	17,8	239
	Кефир (1 вариант)	180	5,40	1,80	7,20	72	281
	Вафли	40	1,28	1,12	32,44	136,84	1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	13,37	14,70	82,58	508,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	31,87	36,09	188,47	1181,55	

День 4										
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"		150	4,74	5,41	25,67	170,22	200		
	Чай с молоком и сахаром		180	1,26	0,99	10,17	53,1	287		
	Гренки с сыром		40	6,71	5,72	24,58	166,42	59		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			370	12,71	12,12	60,42	389,74			
10:00	Сок или фрукты		100	0,50	0,00	10,10	42,22	1		
ИТОГО ЗА 10:00			100	0,50	0,00	10,10	42,22			
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной		60	0,98	3,17	6,88	60,31	40		
	Борщ с капустой и картофелем		180	1,48	4,45	9,52	84,11	55		
	Сердце в соусе		80	22,66	14,71	8,72	249,11	408		
	Макаронные изделия отварные		130	5,03	3,51	30,72	174,36	216		
	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	16,70	87	2		
	Компот из сухофруктов		180	0,02	0,00	14,78	56,16	6/10		
			680	33,47	26,44	87,32	711,05			
ИТОГО ЗА ОБЕД										
УПЛОТНЕНИЕ	Салат из моркови		60	0,60	2,70	8,70	60	19		
	Сырники из творога (1 вариант)		120	17,78	13,27	21,60	279,53	229		
	Соус молочный сладкий		50	1,32	2,45	8,16	59,45	2*11		
	Молоко кипяченое		200	5,50	5,60	8,60	106	284		
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	64,08	1		
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕНИЕ ПОЛДНИК			460	27,57	24,32	61,55	569,06			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1610	74,25	62,88	219,39	1712,07			
День 5										
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями		180	4,25	4,07	15,71	116,86	77		
	Какао с молоком		180	3,24	2,97	12,33	90	292		
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	14,49	64,08	1		
	Сыр (порциями)		30	7,80	7,95	1,05	106,68	5/13		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			420	17,66	15,29	43,58	377,62			
10:00	Сок или фрукты		100	0,50	0,00	10,10	42,22	1		
ИТОГО ЗА 10:00			100	0,50	0,00	10,10	42,22			
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты		60	1,38	3,08	7,09	61,88	5		
	Суп картофельный с бобовыми		180	3,62	3,76	13,23	101,57	62		
	Картофельное пюре		150	3,29	4,49	22,07	142,26	141		
	Рыба, припущенная в молоке		70	22,10	9,90	2,10	186	90		
	Чай с сахаром		180	0,09	0,00	8,19	22,5	286		
	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	16,70	87	2		
ИТОГО ЗА ОБЕД			690	33,78	21,83	69,38	601,21			
УПЛОТНЕНИЕ	Каша рисовая молочная жидкая		200	4,88	7,60	30,14	209,76	197		
	Кофейный напиток на молоке		180	2,52	1,98	13,32	78,3	290		

Шанежка наливная	70	5,17	3,54	31,67	182,04	271
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	1
Яйцо отварное	1	0,13	0,12	0,01	1,57	1/6
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	481	15,07	13,54	89,63	535,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1691	67,01	50,66	212,69	1556,8	
День 6						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная жидкая (2 вариант)	150	5,94	7,50	24,73	189,93	195
Кофейный напиток на молоке	180	2,52	1,98	13,32	78,3	290
Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	370	10,86	18,08	52,65	414,23	
10:00	100	0,50	0,00	10,10	42,22	1
ИТОГО ЗА 10:00	100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД						
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,80	4,90	4,80	66	24
Суп картофельный протертый с гречками	200	4,00	6,00	21,36	160,9	63
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,10	4,43	29,30	187,71	175
Зразы "Школьные"	80	10,07	12,15	10,07	190,62	102
Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	2
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	25,36	28,08	90,42	714,73	
УПЛОТНЕН						
Суфле творожное	110	16,47	14,39	15,88	257,86	19/5
Соус молочный сладкий	50	1,32	2,45	8,16	59,45	2*11
Молоко кипяченое	200	5,50	5,60	8,60	106	284
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	390	25,66	22,74	47,13	487,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1560	62,38	68,90	200,30	1658,57	
День 7						
ЗАВТРАК						
Каша овсяная молочная жидкая	150	5,79	6,42	25,26	181,86	196
Чай с молоком и сахаром	180	1,26	0,99	10,17	53,1	287
Яйцо отварное	1	0,13	0,12	0,01	1,57	1/6
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	361	9,55	7,83	49,93	300,61	
10:00	100	0,50	0,00	10,10	42,22	1
ИТОГО ЗА 10:00	100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД						
Картофельное пюре	150	3,29	4,49	22,07	142,26	141
Маринад овощной без томата	60	0,75	6,06	5,54	80,12	50
Свекольник	200	1,96	5,02	13,22	106,02	67
Азу	80	14,12	17,83	2,06	225,31	93
Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	14,78	56,16	6/10
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	2

ИТОГО ЗА ОБЕД		720	23,44	34,00	74,37	696,87
УПЛОТНЕНН	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,55	5,71	26,66	180,23 198
	Булочка "Алтайка"	70	5,91	3,56	40,44	220,88 278
	Кефир (1 вариант)	180	5,40	1,80	7,20	72 281
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	400	16,86	11,07	74,30	473,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1581	50,35	52,90	208,70	1512,81
День 8						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	15,27	22,05	2,93	271,44 222
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5 286
	Бутерброд с сыром	65	7,90	4,75	24,20	172 3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	23,26	26,80	35,32	465,94
10:00	Сок или фрукты	100	0,50	0,00	10,10	42,22 1
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,00	10,10	42,22
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	60	1,38	3,08	7,09	61,88 5
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,09	2,54	14,90	91,1 58
	Пюре гороховое	130	12,88	3,84	31,06	210,29 170
	Биточки из мяса говядины	70	10,64	10,66	5,13	156,69 14/8
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,04	20,60	89 296
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87 2
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	31,19	20,76	95,48	695,96
УПЛОТНЕНН	Овощи припущенные в молочном соусе	150	2,88	2,58	12,45	85,54 152
	Кофейный напиток на молоке	180	2,52	1,98	13,32	78,3 290
	Вафли	40	1,28	1,12	32,44	136,84 1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	370	6,68	5,68	58,21	300,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	61,63	53,24	199,11	1504,8
День 9						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	110	16,27	11,37	13,08	218,1 227
	Кофейный напиток на молоке	180	2,52	1,98	13,32	78,3 290
	Соус молочный сладкий	50	1,32	2,45	8,16	59,45 2*11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08 1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	22,48	16,10	49,05	419,93
10:00	Сок или фрукты	100	0,50	0,00	10,10	42,22 1
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,00	10,10	42,22
ОБЕД	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком и растительным маслом	60	1,01	3,17	7,37	62,36 28/1
	Суп крестьянский с крупой (с перловой, рисовой, ячневой или пшеничной крупой)	180	1,67	3,73	9,13	80,41 64
	Макаронные изделия отварные	130	5,03	3,51	30,72	174,36 216
	Сердце в соусе	80	22,66	14,71	8,72	249,11 408

	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	14,78	56,16	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	33,69	25,72	87,42	709,4	
УПЛОТНЕНН Рагу из овощей со свеклой		200	4,70	17,46	21,00	262,48	77
	Какао с молоком	200	3,60	2,66	13,20	93,34	292
	Булочка сдобная	70	5,52	5,33	40,31	232,11	275
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		470	13,82	25,45	74,51	587,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	70,49	67,27	221,08	1759,48	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,40	8,00	36,49	241	199
	Кофейный напиток на молоке	180	2,52	1,98	13,32	78,3	290
	Бутерброд с сыром	65	7,90	4,75	24,20	172	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	17,82	14,73	74,01	491,3	
10:00	Сок или фрукты	100	0,50	0,00	10,10	42,22	1
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,80	4,90	4,80	66	24
	Суп из овощей	180	2,50	3,85	10,71	87,03	66
	Картофельное пюре	150	3,29	4,49	22,07	142,26	141
	Рыба припущенная	80	20,10	6,35	0,48	139,07	78
	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	14,78	56,16	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,01	20,19	69,54	577,52	
УПЛОТНЕНН	Суп молочный с крупой (пшено или гречневая крупа)	250	5,60	5,60	20,20	153	75
	Булочка сдобная	70	5,52	5,33	40,31	232,11	275
	Кефир (1 вариант)	180	5,40	1,80	7,20	72	281
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	1
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	530	18,89	13,03	82,20	521,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	67,22	47,95	235,85	1632,23	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	150	6,58	6,58	27,07	194,64	185
	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	0,99	10,17	53,1	287
	Яйцо отварное	1	0,13	0,12	0,01	1,57	1/6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		361	10,34	7,99	51,74	313,39	
10:00	Сок или фрукты	100	0,50	0,00	10,10	42,22	1
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком и растительным маслом	60	1,01	3,17	7,37	62,36	28/1

Рассольник ленинградский	180	1,53	4,32	11,07	93,6	53
Макаронные изделия отварные	130	5,03	3,51	30,72	174,36	216
Бефстроганов	80	13,21	12,51	2,98	177,74	91
Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	14,78	56,16	6/10
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	2
ИТОГО ЗА ОБЕД	680	24,10	24,11	83,62	651,22	
УПЛОТНЕНИЕ Сырники из творога (1 вариант)	120	17,95	13,25	21,78	280	229
Соус молочный сладкий	50	1,32	2,45	8,16	59,45	2*11
Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	1
Кефир (1 вариант)	180	5,40	1,80	7,20	72	281
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	370	26,17	19,86	52,12	494,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1511	61,11	51,96	197,58	1501,7	
День 12						
ЗАВТРАК Каша рисовая молочная жидкая	205	5,06	7,85	31,55	218,3	197
Какао с молоком	180	2,88	2,79	12,15	83,7	18
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	10,31	10,94	58,19	366,08	
10:00 Сок или фрукты	100	0,50	0,00	10,10	42,22	1
ИТОГО ЗА 10:00	100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,95	6,00	6,15	87	3
Суп картофельный с клецками	180	2,61	2,27	8,77	66,31	61
Картофельное пюре	150	3,29	4,49	22,07	142,26	141
Тефтели рыбные	80	9,31	7,53	8,42	137,33	84
Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	2
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	20,55	20,89	70,30	542,4	
УПЛОТНЕНИЕ Салат из моркови	60	0,60	2,70	8,70	60	19
Запеканка из творога	110	16,27	11,37	13,08	218,1	227
Соус молочный сладкий	50	1,32	2,45	8,16	59,45	2*11
Молоко кипяченое	200	5,50	5,60	8,60	106	284
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	450	26,06	22,42	53,03	507,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1665	57,42	54,25	191,62	1458,33	
День 13						
ЗАВТРАК Омлет натуральный	150	15,27	22,05	2,93	271,44	222
Кофейный напиток на молоке	180	2,52	1,98	13,32	78,3	290
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	20,16	24,33	30,74	413,82	
10:00 Сок или фрукты	100	0,50	0,00	10,10	42,22	1

ИТОГО ЗА 10:00									
ОБЕД	Винегрет овощной	100	0,50	0,00	10,10	42,22			
	Щи из свежей капусты с картофелем	60	0,66	1,59	4,45	35,06	41		
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	1,48	4,46	6,59	73,12	52		
	Курица в соусе с томатом	130	6,42	2,51	35,50	181,17	177		
	Чай с сахаром	80	23,06	26,62	3,04	344,03	179		
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286		
		50	3,30	0,60	16,70	87	2		
		680	35,01	35,78	74,47	742,88			
	Запеканка картофельная с овощами	150	4,59	9,14	21,79	188,52	166		
	Кефир (1 вариант)	180	5,40	1,80	7,20	72	281		
УПЛОТНЕНН	Соус сметанный	30	0,20	1,00	1,40	16	238		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	1		
		390	12,56	12,24	44,88	340,6			
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1530	68,23	72,35	160,19	1539,52			
День 14									
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	205	5,00	7,79	23,39	184,01	194		
	Какао с молоком	180	2,88	2,79	12,15	83,7	18		
	Бутерброд с маслом	40	2,40	8,60	14,60	146	1		
	Яйцо отварное	1	0,13	0,12	0,01	1,57	1/6		
		426	10,41	19,30	50,15	415,28			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
10:00	Сок или фрукты	100	0,50	0,00	10,10	42,22	1		
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,00	10,10	42,22			
	Салат из белокочанной капусты	60	1,38	3,08	7,09	61,88	5		
	Свекольник	200	1,96	5,02	13,22	106,02	67		
	Макаронные изделия отварные	130	5,03	3,51	30,72	174,36	216		
	Печень в молочном соусе	80	11,50	6,85	7,60	139,1	10/8		
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	14,78	56,16	6/10		
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	2		
		700	23,19	19,06	90,11	624,52			
	Овощи, припущенные в молочном соусе	200	4,00	3,80	13,40	111	152		
	Булочка "Алтайка"	70	5,74	3,22	35,98	201,6	14		
ИТОГО ЗА ОБЕД	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286		
		450	9,83	7,02	57,57	335,1			
	ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1676	43,93	45,38	207,93	1417,12			
День 15									
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,40	8,00	36,49	241	199		
	Кофейный напиток на молоке	180	2,52	1,98	13,32	78,3	290		
	Бутерброд с сыром	65	7,90	4,75	24,20	172	3		
		450	17,82	14,73	74,01	491,3			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								

10:00	Сок или фрукты	100	0,50	0,00	10,10	42,22	1
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Салат "Степной"	60	2,15	2,68	7,96	64,02	38
	Рассольник ленинградский	180	1,53	4,32	11,07	93,6	53
	Картофельное пюре	150	3,29	4,49	22,07	142,26	141
	Котлеты, биточки, шницели	77	11,00	15,20	10,90	225	97
	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	14,78	56,16	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		697	21,29	27,29	83,48	668,04	
УПЛОТНЕНН	Запеканка из творога	110	16,27	11,37	13,08	218,1	227
	Соус молочный сладкий	50	1,32	2,45	8,16	59,45	2*11
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	1
	Кефир (1 вариант)	180	5,40	1,80	7,20	72	281
		370	25,36	15,92	42,93	413,63	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1617	64,97	57,94	210,52	1615,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 16							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	2,52	1,98	13,32	78,3	290
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,41	6,43	25,68	182,92	198
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	10,30	8,71	53,49	325,3	
10:00	Сок или фрукты	100	0,50	0,00	10,10	42,22	1
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком и растительным маслом	60	1,01	3,17	7,37	62,36	28/1
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,48	4,46	6,59	73,12	52
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,11	2,98	31,84	169,95	179
	Гуляш из отварной говядины	80	11,14	11,50	2,73	159,25	95
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,90	0,04	20,60	89	296
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	20,94	22,75	85,83	640,68	
УПЛОТНЕНН	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,25	4,07	15,71	116,86	77
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	8,19	22,5	286
	Булочка дорожная	70	5,03	7,99	40,17	254,3	275
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		430	9,37	12,06	64,07	393,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	41,11	43,52	213,49	1401,86	
День 17							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая (2 вариант)	150	6,11	6,60	25,68	186,87	195
	Какао с молоком	180	2,88	2,79	12,15	83,7	18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	1

ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	205	8,10	9,80	35,61	264	184
	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	0,99	10,17	53,1	287
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	1
	Яйцо отварное	1	0,13	0,12	0,01	1,57	1/6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		416	11,86	11,21	60,28	382,75	
10:00	Сок или фрукты	100	0,50	0,00	10,10	42,22	1
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,80	4,90	4,80	66	24
	Суп из овощей	180	2,50	3,85	10,71	87,03	66
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,10	4,43	29,30	187,71	175
	Сердце в соусе	80	22,66	14,71	8,72	249,11	408
	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	14,78	56,16	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	36,38	28,49	85,01	733,01	
УПЛОТНЕНИЕ	Пудинг овощной	154	5,81	8,10	15,60	167	164
	Соус молочный	30	0,60	1,70	2,00	25	240
	Кофейный напиток на молоке	180	2,52	1,98	13,32	78,3	290
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	1
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕНИЕ ПОЛДНИК		394	11,30	12,08	45,41	334,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	60,04	51,78	200,80	1492,36	
День 20							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,25	4,07	15,71	116,86	77
	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	0,99	10,17	53,1	287
	Бутерброд с повидлом	80	2,40	7,50	36,90	222	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	7,91	12,56	62,78	391,96	
10:00	Сок или фрукты	100	0,50	0,00	10,10	42,22	1
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Маринад овощной без томата	60	0,75	6,06	5,54	80,12	50
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,48	4,45	9,52	84,11	55
	Картофельное пюре	150	3,29	4,49	22,07	142,26	141
	Тефтели рыбные	80	9,31	7,53	8,42	137,33	84
	Компот из сухофруктов	180	0,02	0,00	14,78	56,16	6/10
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	18,15	23,13	77,03	586,98	
УПЛОТНЕНИЕ	Рагу из овощей	200	3,86	5,34	21,30	150,5	153
	Какао с молоком	180	2,88	2,79	12,15	83,7	18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	1
	Булочка сдобная	70	5,52	5,33	40,31	232,11	275
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕНИЕ ПОЛДНИК		480	14,63	13,76	88,25	530,39	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1720	41,19	49,45	238,16	1551,55
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	32089	1165,05	1090,16	4123,41	30700,53
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1604,45	58,25	54,51	206,17	1535,03

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 270153293300626215937226367766664777663875334570

Владелец Койнова Марина Валерьевна

Действителен с 24.07.2024 по 24.07.2025