



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ д/с «Радуга»  
*Г.А. Кривозубова*

# **ОСНОВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

## **ВЕСНА**

### **от 3 до 7 лет**

Категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи                         | Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | № рецептур  |
|------------------------------------|--|-------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                                    |  |             | Б                   | Ж            | У             |                                |               |             |
| <b>День 1</b>                      |  |             |                     |              |               |                                |               |             |
| ЗАВТРАК                            | Каша жидкая пшеничная                    | 200         | 10,80               | 8,42         | 39,04         | 268,8                          | 2,08          | 199а        |
| ЗАВТРАК                            | Чай с молоком или сливками               | 200         | 2,96                | 2,60         | 15,90         | 98,88                          | 1,34          | 413         |
| ЗАВТРАК                            | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,37                | 0,30         | 14,49         | 70,5                           | 0             | 394.1       |
| ЗАВТРАК                            | Масло (порциями)                         | 6           | 0,05                | 4,35         | 0,08          | 39,6                           | 0             | 6           |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>       |  |             | <b>16,18</b>        | <b>15,67</b> | <b>69,51</b>  | <b>477,78</b>                  | <b>3,42</b>   |             |
| <b>10:00 Фрукты и ягоды свежие</b> |  |             | <b>1,80</b>         | <b>0,60</b>  | <b>25,20</b>  | <b>114</b>                     | <b>12</b>     | <b>386г</b> |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>       |  |             | <b>1,80</b>         | <b>0,60</b>  | <b>25,20</b>  | <b>114</b>                     | <b>12</b>     |             |
| ОБЕД                               | Салат из свежесырых овощей               | 60          | 2,82                | 5,70         | 4,28          | 79,68                          | 4,92          | 32          |
| ОБЕД                               | Щи из свежей капусты                     | 200         | 1,92                | 5,20         | 9,40          | 93,07                          | 31,25         | 73          |
| ОБЕД                               | Сметана                                  | 13          | 0,34                | 1,95         | 0,47          | 21,06                          | 0,052         | 488         |
| ОБЕД                               | Гуляш из отварного мяса                  | 80          | 10,96               | 8,66         | 2,79          | 132,81                         | 0,586         | 293         |
| ОБЕД                               | Макаронные изделия отварные с маслом     | 120         | 4,43                | 2,71         | 21,25         | 127,02                         | 0             | 219         |
| ОБЕД                               | Компот из свежих плодов                  | 200         | 0,16                | 0,16         | 23,88         | 97,6                           | 1,72          | 390         |
| ОБЕД                               | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,37                | 0,30         | 14,49         | 70,5                           | 0             | 394.1       |
| ОБЕД                               | Хлеб ржаной                              | 40          | 3,10                | 0,56         | 15,70         | 81,78                          | 0             | 394.3       |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>       |  |             | <b>24,69</b>        | <b>23,94</b> | <b>91,02</b>  | <b>679,81</b>                  | <b>24,878</b> |             |
| ПОЛДНИК                            | печенье                                  | 50          | 18,17               | 12,62        | 29,15         | 302,9                          | 0,39          | 253         |
| ПОЛДНИК                            | Молоко кипяченое                         | 180         | 5,47                | 4,88         | 9,07          | 102,01                         | 2,466         | 419         |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>       |  |             | <b>12,01</b>        | <b>8,39</b>  | <b>48,43</b>  | <b>316,49</b>                  | <b>2,466</b>  |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |  |             | <b>54,68</b>        | <b>48,60</b> | <b>234,16</b> | <b>1588,08</b>                 | <b>42,764</b> |             |
| <b>День 2</b>                      |  |             |                     |              |               |                                |               |             |
| ЗАВТРАК                            | Суп молочный манный                      | 200         | 5,48                | 5,04         | 16,10         | 131,8                          | 0,98          | 99          |
| ЗАВТРАК                            | Какао с молоком                          | 200         | 3,06                | 2,65         | 13,18         | 89,16                          | 1,185         | 416         |
| ЗАВТРАК                            | Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта | 30          | 2,37                | 0,3          | 14,49         | 70,5                           | 0             | 394.1       |
| ЗАВТРАК                            | Сыр (порциями)                           | 12/11,25    | 2,61                | 3,32         | 0             | 40,95                          | 0,079         | 3           |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>       |  |             | <b>13,27</b>        | <b>14,57</b> | <b>43,84</b>  | <b>359,96</b>                  | <b>2,237</b>  |             |
| 10:00                              | Соки овощные, фруктовые и ягодные        | 100         | 0,75                | 0,00         | 15,15         | 63,33                          | 3             | 418.4       |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>       |  |             | <b>0,75</b>         | <b>0,00</b>  | <b>15,15</b>  | <b>63,33</b>                   | <b>3</b>      |             |

|                              |  |                |              |              |               |                |   |               |
|------------------------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---|---------------|
| ОБЕД                         | Огурцы соленые (порциями)                              | 60             | 12,16        | 4,8          | 0             | 92             | 0 | 8             |
| ОБЕД                         | Рассольник ленинградский                               | 200            | 1,84         | 4,30         | 13,54         | 100,76         |   | 13,4 82       |
| ОБЕД                         | Сметана  | 13             | 0,34         | 1,95         | 0,47          | 21,06          |   | 0,052 488     |
| ОБЕД                         | Запеканка картофельная с мясом или печенью             | 180            | 13,64        | 10,69        | 28,91         | 266,62         |   | 4,284 308     |
| ОБЕД                         | Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах | 200            | 0,00         | 0,00         | 9,83          | 39,46          |   | 0 211         |
| ОБЕД                         | Хлеб пшеничный   | 30             | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,5           |   | 0 394,1       |
| ОБЕД                         | Хлеб ржаной  | 40             | 3,10         | 0,56         | 15,70         | 81,78          |   | 0 394,3       |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>723</b>     | <b>20,48</b> | <b>25,83</b> | <b>88,23</b>  | <b>671,37</b>  |   | <b>32,916</b> |
| ПОЛДНИК                      | Хлеб пшеничный   | 30             | 7,80         | 6,12         | 53,86         | 302            |   | 0 473         |
| ПОЛДНИК                      | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран         | 180            | 5,40         | 1,80         | 7,20          | 67             |   | 1,26 420,1    |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>210</b>     | <b>13,70</b> | <b>14,90</b> | <b>43,35</b>  | <b>359,75</b>  |   | <b>1,66</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |  | <b>1474,25</b> | <b>47,85</b> | <b>55,60</b> | <b>185,72</b> | <b>1437,08</b> |   | <b>39,813</b> |
| <b>День 3</b>                |  |                |              |              |               |                |   |               |
| ЗАВТРАК                      | Каша жидкая Гречневая                                  | 200            | 8,52         | 10,1         | 30,86         | 248,84         |   | 2,18 199,3а   |
| ЗАВТРАК                      | Кофейный напиток с молоком                             | 200            | 3,16         | 2,68         | 15,96         | 101,12         |   | 1,3 414       |
| ЗАВТРАК                      | Хлеб пшеничный   | 30             | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,5           |   | 0 394,1       |
| ЗАВТРАК                      | Масло (порциями)                                       | 6              | 0,05         | 4,35         | 0,08          | 39,6           |   | 0 6           |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>436</b>     | <b>14,10</b> | <b>17,43</b> | <b>61,39</b>  | <b>460,06</b>  |   | <b>2,14</b>   |
| 10:00                        | Соки овощные, фруктовые и ягодные                      | 100            | 0,75         | 0,00         | 15,15         | 63,33          |   | 3 418,4       |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>100</b>     | <b>0,75</b>  | <b>0,00</b>  | <b>15,15</b>  | <b>63,33</b>   |   | <b>3</b>      |
| ОБЕД                         | Салат из квашенной капусты с луком                     | 60             | 0,96         | 6,05         | 1,95          | 67,58          |   | 15,18 17      |
| ОБЕД                         | Суп картофельный с рыбой                               | 200            | 4,84         | 2,84         | 12,54         | 95,2           |   | 18,72 90      |
| ОБЕД                         | Пудинг рыбный запеченный                               | 90             | 11,52        | 5,72         | 7,88          | 129,28         |   | 0,567 285     |
| ОБЕД                         | Рис отварной   | 120            | 3,01         | 8,74         | 21,74         | 177,34         |   | 1 133         |
| ОБЕД                         | Компот из свежих плодов                                | 200            | 0,16         | 0,16         | 23,88         | 97,6           |   | 1,72 390      |
| ОБЕД                         | Хлеб пшеничный   | 30             | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,5           |   | 0 394,1       |
| ОБЕД                         | Хлеб ржаной  | 40             | 3,10         | 0,56         | 15,70         | 81,78          |   | 0 394,3       |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>740</b>     | <b>25,92</b> | <b>19,92</b> | <b>101,37</b> | <b>690,96</b>  |   | <b>25,337</b> |
| ПОЛДНИК                      | Яйца вареные   | 40             | 5,08         | 4,60         | 0,28          | 63             |   | 0 227         |
| ПОЛДНИК                      | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом       | 200            | 0,06         | 0,02         | 10,52         | 42,1           |   | 0,04 411      |
| ПОЛДНИК                      | Хлеб пшеничный с повидлом                              | 30             | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,5           |   | 0 394,1       |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>270</b>     | <b>18,60</b> | <b>12,66</b> | <b>51,80</b>  | <b>395,6</b>   |   | <b>1,65</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |  | <b>1546</b>    | <b>60,42</b> | <b>50,61</b> | <b>239,76</b> | <b>1660,62</b> |   | <b>30,477</b> |
| <b>День 4</b>                |  |                |              |              |               |                |   |               |
| ЗАВТРАК                      | Суп молочный с макаронными изделиями                   | 200            | 4,22         | 6,14         | 8,22          | 105,58         |   | 0,84 100      |
| ЗАВТРАК                      | Чай с молоком или сливками                             | 200            | 2,96         | 2,60         | 15,90         | 98,88          |   | 1,34 413      |

|                              |  |             |              |              |               |                |                |
|------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| ЗАВТРАК                      | Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5           | 0 394,1        |
| ЗАВТРАК                      | Сыр (порциями)                           | 12/11,25    | 2,61         | 3,32         | 0             | 40,95          | 0,079 3        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>442</b>  | <b>12,51</b> | <b>14,56</b> | <b>47,30</b>  | <b>370,28</b>  | <b>3,592</b>   |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> | <b>10:00</b> Фрукты и ягоды свежие       | <b>100</b>  | <b>1,80</b>  | <b>0,60</b>  | <b>25,20</b>  | <b>114</b>     | <b>12 386г</b> |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>100</b>  | <b>1,80</b>  | <b>0,60</b>  | <b>25,20</b>  | <b>114</b>     | <b>12</b>      |
| ОБЕД                         | Икра овощная                             | 60          | 1,04         | 3,30         | 5,73          | 56,8           | 3,496 56       |
| ОБЕД                         | Суп картофельный с крупой                | 200         | 2,16         | 2,34         | 16,36         | 95,46          | 13,2 86        |
| ОБЕД                         | Сметана                                  | 13          | 0,34         | 1,95         | 0,47          | 21,06          | 0,052 488      |
| ОБЕД                         | Капуста, тушенная с мясом                | 200         | 17,64        | 11,30        | 25,32         | 273,76         | 23,296 355     |
| ОБЕД                         | Напиток                                  | 180         | 0,61         | 0,25         | 18,67         | 79             | 90 417         |
| ОБЕД                         | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,5           | 0 394,1        |
| ОБЕД                         | Хлеб ржаной                              | 40          | 3,10         | 0,56         | 15,70         | 81,78          | 0 394,3        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>723</b>  | <b>26,15</b> | <b>26,34</b> | <b>108,28</b> | <b>778,13</b>  | <b>108,468</b> |
| ПОЛДНИК                      | Вафли                                    | 50          | 12,95        | 14,90        | 28,20         | 296,42         | 1,656 252      |
| ПОЛДНИК                      | Компот из свежих плодов                  | 200         | 0,16         | 0,16         | 23,88         | 97,6           | 1,72 390       |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>250</b>  | <b>13,02</b> | <b>10,62</b> | <b>61,06</b>  | <b>392</b>     | <b>1,72</b>    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |  | <b>1515</b> | <b>53,48</b> | <b>52,12</b> | <b>241,84</b> | <b>1654,41</b> | <b>125,78</b>  |
| <b>День 5</b>                |  |             |              |              |               |                |                |
| ЗАВТРАК                      | Каша жидкая рисовая                      | 200         | 6,98         | 8,58         | 34,44         | 243,26         | 2,18 199,1а    |
| ЗАВТРАК                      | Какао с молоком                          | 150         | 3,06         | 2,65         | 13,18         | 89,16          | 1,185 416      |
| ЗАВТРАК                      | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,5           | 0 394,1        |
| ЗАВТРАК                      | Масло (порциями)                         | 6           | 0,05         | 4,35         | 0,08          | 39,6           | 0 6            |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>386</b>  | <b>11,46</b> | <b>13,78</b> | <b>79,59</b>  | <b>489,02</b>  | <b>4,03</b>    |
| 10:00                        | Соки овощные, фруктовые и ягодные        | 100         | 0,75         | 0,00         | 15,15         | 63,33          | 3 418,4        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>100</b>  | <b>0,75</b>  | <b>0,00</b>  | <b>15,15</b>  | <b>63,33</b>   | <b>3</b>       |
| ОБЕД                         | Салат из квашеной капусты                | 60          | 0,64         | 6,12         | 3,31          | 72,4           | 11,46 18       |
| ОБЕД                         | Уха с крупой                             | 200         | 6,64         | 3,22         | 9,70          | 94,24          | 9,22 158       |
| ОБЕД                         | Котлета рыбная                           | 80          | 11,16        | 3,90         | 9,04          | 116            | 3,056 272      |
| ОБЕД                         | Пюре картофельное                        | 140         | 2,86         | 4,48         | 19,08         | 128,1          | 16,954 339     |
| ОБЕД                         | Компот из сушеных фруктов                | 200         | 0,33         | 0,01         | 20,82         | 84,75          | 0,3 394        |
| ОБЕД                         | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,5           | 0 394,1        |
| ОБЕД                         | Хлеб ржаной                              | 40          | 3,10         | 0,56         | 15,70         | 81,78          | 0 394,3        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>760</b>  | <b>23,45</b> | <b>24,39</b> | <b>90,32</b>  | <b>676,39</b>  | <b>36,135</b>  |
| ПОЛДНИК                      | Чай с сахаром                            | 200         | 0,09         | 0,01         | 7,77          | 31,21          | 0,103 412      |
| ПОЛДНИК                      | Хлеб пшеничный (повидло)                 | 30/15       | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,5           | 0 394,1        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>245</b>  | <b>11,79</b> | <b>20,18</b> | <b>36,16</b>  | <b>369,81</b>  | <b>94,13</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |  | <b>1491</b> | <b>47,45</b> | <b>58,35</b> | <b>221,22</b> | <b>1598,55</b> | <b>137,295</b> |
| <b>День 6</b>                |  |             |              |              |               |                |                |
| ЗАВТРАК                      | Каша жидкая манная                       | 200         | 7,94         | 8,58         | 33,44         | 243,26         | 2,18 199,4а    |

|                              |  |             |              |              |               |                |                |
|------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| ЗАВТРАК                      | Кофейный напиток с молоком                       | 200         | 3,16         | 2,68         | 15,96         | 101,12         | 1,3414         |
| ЗАВТРАК                      | Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта         | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5           | 0 394.1        |
| ЗАВТРАК                      | Сыр (порциями)                                   | 12/11,25    | 2,61         | 3,32         | 0             | 40,95          | 0,079 3        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>442</b>  | <b>13,52</b> | <b>15,91</b> | <b>63,97</b>  | <b>454,48</b>  | <b>1,802</b>   |
| <b>10:00</b>                 | <b>Плоды и ягоды свежие</b>                      | <b>100</b>  | <b>1,80</b>  | <b>0,60</b>  | <b>25,20</b>  | <b>114</b>     | <b>12 386г</b> |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>100</b>  | <b>1,80</b>  | <b>0,60</b>  | <b>25,20</b>  | <b>114</b>     | <b>12</b>      |
| ОБЕД                         | Салат из свеклы                                  | 60          | 0,67         | 3,10         | 6,86          | 58,02          | 5,7 36         |
| ОБЕД                         | Щи из квашеной капусты с картофелем              | 200         | 1,30         | 3,90         | 5,40          | 61,8           | 10,64 77       |
| ОБЕД                         | Сметана  | 13          | 0,34         | 1,95         | 0,47          | 21,06          | 0,052 488      |
| ОБЕД                         | Плов с мясом                                     | 210         | 16,66        | 18,34        | 36,12         | 376,38         | 1,72 375       |
| ОБЕД                         | Кисель из сока                                   | 200         | 0,43         | 0,04         | 22,65         | 92,7           | 0,825 400      |
| ОБЕД                         | Хлеб ржаной                                      | 40          | 3,10         | 0,56         | 15,70         | 81,78          | 0 394.3        |
| ОБЕД                         | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,5           | 0 394.1        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>753</b>  | <b>23,22</b> | <b>21,01</b> | <b>89,25</b>  | <b>640,78</b>  | <b>72,944</b>  |
| ПОЛДНИК                      | Драчена  | 100         | 10,02        | 13,75        | 5,94          | 188,24         | 0,33 242       |
|                              | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 200         | 0,06         | 0,02         | 10,52         | 42,1           | 0,04 411       |
| ПОЛДНИК                      | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,5           | 0 394.1        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>330</b>  | <b>24,55</b> | <b>14,72</b> | <b>31,81</b>  | <b>358,2</b>   | <b>0,251</b>   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>        |  | <b>1625</b> | <b>61,92</b> | <b>51,71</b> | <b>191,33</b> | <b>1482,16</b> | <b>86,997</b>  |
| <b>День 7</b>                |  |             |              |              |               |                |                |
| ЗАВТРАК                      | Суп молочный с крупой                            | 200         | 4,82         | 5,08         | 16,84         | 132,4          | 0,9 101        |
| ЗАВТРАК                      | Чай с молоком или сливками                       | 200         | 2,96         | 2,60         | 15,90         | 98,88          | 1,34 413       |
| ЗАВТРАК                      | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,5           | 0 394.1        |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <b>Масло (порциями)</b>                          | <b>6</b>    | <b>0,05</b>  | <b>4,35</b>  | <b>0,08</b>   | <b>39,6</b>    | <b>0 6</b>     |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>436</b>  | <b>12,51</b> | <b>14,56</b> | <b>47,30</b>  | <b>370,28</b>  | <b>1,43</b>    |
| <b>10:00</b>                 | <b>Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>         | <b>100</b>  | <b>0,75</b>  | <b>0,00</b>  | <b>15,15</b>  | <b>63,33</b>   | <b>3 418.4</b> |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>100</b>  | <b>0,75</b>  | <b>0,00</b>  | <b>15,15</b>  | <b>63,33</b>   | <b>3</b>       |
| ОБЕД                         | Огурцы соленые (порциями)                        | 60          | 12,16        | 4,8          | 0             | 92             | 0 8            |
| ОБЕД                         | Борщ с капустой и картофелем                     | 200         | 1,6          | 4,14         | 10,66         | 86,68          | 17,6 63        |
| ОБЕД                         | Сметана  | 13          | 0,34         | 1,95         | 0,47          | 21,06          | 0,052 488      |
| ОБЕД                         | Жаркое по-домашнему                              | 190         | 23,77        | 3,86         | 18,96         | 228,85         | 7,752 292      |
| ОБЕД                         | Компот из свежих плодов                          | 200         | 0,16         | 0,16         | 23,88         | 97,6           | 1,72 390       |
| ОБЕД                         | Хлеб ржаной                                      | 40          | 3,10         | 0,56         | 15,70         | 81,78          | 0 394.3        |
| ОБЕД                         | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,5           | 0 394.1        |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>733</b>  | <b>26,79</b> | <b>19,58</b> | <b>119,40</b> | <b>763,66</b>  | <b>31,646</b>  |
| ПОЛДНИК                      | Пудинг из творога с рисом                        | 130         | 19,15        | 12,92        | 24,61         | 291,2          | 0,247 250      |
| ПОЛДНИК                      | Напиток из сока                                  | 200         | 0,61         | 0,25         | 18,67         | 79             | 90 417         |
| <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b> |  | <b>330</b>  | <b>13,18</b> | <b>18,09</b> | <b>71,11</b>  | <b>500,71</b>  | <b>2,466</b>   |

| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |   | 1599     | 53,23 | 52,23 | 252,96 | 1697,98 | 38,542     |
|-----------------------|---|----------|-------|-------|--------|---------|------------|
| День 8                |   |          |       |       |        |         |            |
| ЗАВТРАК               | Каша из смеси круп                                      | 200      | 10,18 | 10,84 | 40,30  | 299,52  | 1,18 1916  |
| ЗАВТРАК               | Какао с молоком   | 200      | 3,06  | 2,65  | 13,18  | 89,16   | 1,185 416  |
| ЗАВТРАК               | Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта                | 30       | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,5    | 0 394.1    |
| ЗАВТРАК               | Сыр (порциями)  | 12/11,25 | 2,61  | 3,32  | 0      | 40,95   | 0,079 3    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |   | 442      | 9,86  | 11,96 | 57,53  | 377,36  | 2,437      |
| 10:00                 |   |          |       |       |        |         |            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |   | 100      | 1,80  | 0,60  | 25,20  | 114     | 12 386г    |
| ОБЕД                  | Салат из зеленого горошка с луком                       | 100      | 0,75  | 0,00  | 15,15  | 63,33   | 3          |
| ОБЕД                  | Уха рыбацкая  | 60       | 1,66  | 4,29  | 6,14   | 70,02   | 7,17 70    |
| ОБЕД                  | Рыба, запеченная в сметанном соусе                      | 200      | 5,98  | 3,10  | 9,92   | 91,6    | 15,48 157  |
| ОБЕД                  | Пюре картофельное                                       | 90       | 11,47 | 5,72  | 2,18   | 105,75  | 0,504 266  |
| ОБЕД                  | Кисель из концентрата на фруктовых и ягодных экстрактах | 140      | 2,86  | 4,48  | 19,08  | 128,1   | 16,954 339 |
| ОБЕД                  | Хлеб ржаной   | 200      | 0,00  | 0,00  | 9,83   | 39,46   | 0 211      |
| ОБЕД                  | Хлеб пшеничный  | 40       | 3,10  | 0,56  | 15,70  | 81,78   | 0 394.3    |
| ОБЕД                  | Хлеб пшеничный  | 30       | 2,37  | 0,30  | 14,49  | 70,5    | 0 394.1    |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |   | 760      | 68,28 | 28,05 | 95,53  | 941,7   | 34,658     |
| ПОЛДНИК               | Булочка "Плюшка"  | 50       | 7,08  | 13,14 | 55,74  | 370     | 0 443      |
| ПОЛДНИК               | Молоко кипяченое  | 200      | 5,47  | 4,88  | 9,07   | 102,01  | 2,466 419  |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |   | 250      | 11,28 | 14,38 | 42,72  | 345,24  | 1,76       |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |   | 1552     | 92,66 | 61,47 | 229,41 | 1870,61 | 41,855     |
| День 9                |   |          |       |       |        |         |            |
| ЗАВТРАК               | Суп молочный с макаронными изделиями                    | 200      | 4,22  | 6,14  | 8,22   | 105,58  | 0,84 100   |
| ЗАВТРАК               | Кофейный напиток с молоком                              | 200      | 3,16  | 2,68  | 15,96  | 101,12  | 1,3 414    |
| ЗАВТРАК               | Хлеб пшеничный  | 30       | 2,37  | 0,30  | 14,49  | 70,5    | 0 394.1    |
| ЗАВТРАК               | Масло (порциями)  | 6        | 0,05  | 4,35  | 0,08   | 39,6    | 0 6        |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |   | 436      | 12,11 | 15,70 | 38,74  | 345,7   | 3,02       |
| 10:00                 |   |          |       |       |        |         |            |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: |   | 100      | 0,75  | 0,00  | 15,15  | 63,33   | 3 418.4    |
| ОБЕД                  | Соки овощные, фруктовые и ягодные                       | 100      | 0,75  | 0,00  | 15,15  | 63,33   | 3          |
| ОБЕД                  | Рыба соленая (порциями)                                 | 60       | 12,16 | 4,8   | 0      | 92      | 0 8        |
| ОБЕД                  | Пюре картофельное                                       | 140      | 2,86  | 4,48  | 19,08  | 128,1   | 16,954 339 |
| ОБЕД                  | Свекольник  | 200      | 1,78  | 2,88  | 13,54  | 87,48   | 12,4 136   |
| ОБЕД                  | Сметана   | 13       | 0,34  | 1,95  | 0,47   | 21,06   | 0,052 488  |
| ОБЕД                  | Котлеты рубленые из птицы или кролика                   | 70       | 11,06 | 11,49 | 11,78  | 195,12  | 0,588 322  |
| ОБЕД                  | Пюре картофельное                                       | 140      | 2,86  | 4,48  | 19,08  | 128,1   | 16,954 339 |
| ОБЕД                  | Напиток   | 180      | 0,61  | 0,25  | 18,67  | 79      | 90 417     |
| ОБЕД                  | Хлеб ржаной   | 40       | 3,10  | 0,56  | 15,70  | 81,78   | 0 394.3    |
| ОБЕД                  | Хлеб пшеничный  | 30       | 2,37  | 0,30  | 14,49  | 70,5    | 0 394.1    |



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 67744167063183145671718650923848673456886456364

Владелец Кривозубова Галина Анатольевна

Действителен с 21.08.2024 по 21.08.2025