

Утверждаю : Заведующий МАДОУ детский сад  
 комбинированного вида №125  
 Мазышцева Н.В.



Примерное 10-дневное меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория от 3 до 7 лет

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №125

Прим пнши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			белки	жиры	углеводы	Ca	Fe	B1			B2	C
Неделя 1 День 1												
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	3,7	5,7	23,3	27,23	0,5	0,04	0,02	9,9	175	7.8/4/1
	Чай с молоком	200	2,64	2,82	13,36	5,06	1	0,01	0,04	0,32	67,4	7.118/2
	Батон с маслом 25/6 гр	31	2,34	5,85	16,04	7,04	0,01	0,04	0,1		103,6	7.035/2
Итого за завтрак		411	8,68	14,37	52,7	39,33	1,51	0,09	0,16	10,22	346	
Второй завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	32	2,4	0,06	0		82,8	2021/21
Обед	Борщ с мясом со сметаной	200	1,9	5,2	8,8	125,6	0,4	0,02	0,04	22,5	97	7.254
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4	4,4	25,12	16,8	0,6	0,1	0,1		162,8	7.076
	Печень говяжья по строгановски	70	8,2	4,5	1,5	36,84	0,5	0,1	0,09	3,53	158,7	7.249/1
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0	18,94	10,48	0,32	0,01	0,02		57,82	7.115/2
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,4	0,01	0		69,3	7.003
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72	12,87	0,48	0,04	0		72,4	7.052
Итого за обед		650	19,3	14,85	86,11	216,59	2,7	0,28	0,25	26,03	618,02	
полдник	Запеканка из творога с морковью	150	7,89	9,6	21	151	0,8	0,1	0,1	0,9	169	7.13/5/1
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	41,4	0,04	0,01	0,03		65,54	7.351
	Кефир	180	4	5,7	7,3	206	0,2	0,1	0,2		100,6	7.075-3
Итого за полдник		350	13,36	17,04	39,77	398,4	1,04	0,21	0,33	0,9	335,14	
Итого за день		1591	42,24	46,44	196,76	686,32	7,65	0,64	0,74	37,15	1381,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества								Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C			
<b>День 2</b>													
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) со маслом	180	3,3	4,9	19,1	155,6	0,37	0,06	0,2	0,4	144,8	7.16/4/1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,5	12,7	145,3	0,11	0,04	0,12	0,2	94	7.13/10/1	
	Хлеб пшеничный с маслом, с сыром	54	5,41	6,9	20,08	121,45	0,1	0	0,1	0,08	141,8	7.430	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>414</b>	<b>11,21</b>	<b>14,3</b>	<b>51,88</b>	<b>422,35</b>	<b>0,58</b>	<b>0,1</b>	<b>0,42</b>	<b>0,68</b>	<b>380,6</b>		
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	27,2	3,74	0,05	0,03	17	39,6	7.346	
Обед	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	50	0,85	2,05	4,57	28,06	0,39	0,02	0,03	22,54	32,7	7.055	
	Суп гороховый со сметаной	200	3,5	2,5	18,2	40,4	1,5	0,1	0,1	4,4	99,5	7.н086-7	
	Запеканка картофельная, с отварным мясом	200	13,9	13,5	24,08	63,2	2,77	0,28	0,1	9,4	296,9	7.н041/4	
	Компот из кураги	180	0,5	0	18,4	0	0	0	0	0	75,2	7.110/2	
	Гренки	20	1,57	0,19	10,94	4,22	0,23	0,02	0,01	0	55,44	7.34/2/2	
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0	0	69,3	7.003	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>22,6</b>	<b>18,51</b>	<b>91,22</b>	<b>149,88</b>	<b>5,75</b>	<b>0,49</b>	<b>0,24</b>	<b>36,34</b>	<b>629,04</b>		
полдник	Ватрушка со сметаной	80	5,84	9,76	26,88	102,1	0,74	0,1	0,1	0,13	241,12	7.6/12/5	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	0,26	0,03	0	0	0	49,28	7.032	
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>5,84</b>	<b>9,76</b>	<b>38,7</b>	<b>102,36</b>	<b>0,77</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,13</b>	<b>290,4</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1484</b>	<b>40</b>	<b>42,92</b>	<b>192,18</b>	<b>701,79</b>	<b>10,84</b>	<b>0,74</b>	<b>0,79</b>	<b>54,15</b>	<b>1339,64</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества								Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Са	Fe	B1	B2	C			
<b>День 3</b>													
Завтрак	Запеканка творожная	150	12,9	17,07	14,3	121,3	0	0,06	0,07			272,8	7.н039
	Какао с молоком	200	0,6	0,5	5,4	135,5	0,42	0,03	0,03	0,52		31,6	7.285/1
	Батон	30	2,31	0,9	15,99	6,6	0,6	0,1	0,02	0		70,5	7.189-4
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,05	7,3	0,01	0	0	0		44,88	7.01/6
	Стушенное молоко	15	1,1	1,3	8,5	55,2	0,04	0,01	0,05			49,1	7.004
<b>Итого за завтрак</b>		<b>401</b>	<b>16,94</b>	<b>24,72</b>	<b>44,24</b>	<b>325,9</b>	<b>1,07</b>	<b>0,2</b>	<b>0,17</b>	<b>0,52</b>		<b>468,88</b>	
Второй завтрак	Пюре Фруктовое	125	0,63	0,13	11,25	0	0	0	0	1,13		45	7.3-5
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	1,7	5,6	12,63	0,31	0,03	0,02	18,5		35,7	7.057
	Щи с мясом со сметаной	200	2,1	3,5	9,27	121,36	0,68	0,1	0,02	0,9		82,5	7.137
	Рис припущенный с овощами	130	2,9	4,2	23,3	24,7	0,3	0,01	0,03	0		163,2	7.179
	Биточки рыбные	70	11,1	5,8	6,1	55,6	0,04	0,07	0,01	0,51		141,6	7.355/1
	Компот из кураги и изюма	180	0,2	0	15,9	7,44	0,18	0	0,01	0		65	7.4/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	8,58	0,32	0,05	0	0		47	7.050
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0	0		69,3	7.003
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>20,72</b>	<b>16,07</b>	<b>85,86</b>	<b>244,31</b>	<b>2,69</b>	<b>0,33</b>	<b>0,09</b>	<b>19,91</b>		<b>604,3</b>	
Полдник	Свекла, тушеная со сметаной	150	2,4	4,6	17,3	72,5	0,33	0,03	0,44	0,2		114,8	7.н13-2
	Чай с лимоном	180	0,03	0	11,6	1,95	0,1	0	0	0		49,2	7.022-4
	Вафли	25	0,8	0,7	20,23	2,5	0,02	0,01	0,02	0,8		87,5	7.015/1
<b>Итого за полдник</b>		<b>355</b>	<b>3,23</b>	<b>5,3</b>	<b>49,13</b>	<b>76,95</b>	<b>0,45</b>	<b>0,04</b>	<b>0,46</b>	<b>1</b>		<b>251,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1571</b>	<b>41,52</b>	<b>46,22</b>	<b>190,48</b>	<b>647,16</b>	<b>4,21</b>	<b>0,57</b>	<b>0,72</b>	<b>22,56</b>		<b>1369,68</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2			C	
<b>День 4</b>													
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	180	4,7	4,8	25,5	175	0,6	0,06	0,24	0,85	177	7.5/4/1	
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,05	1,44	0,01	0	0		44,88	7.01/6	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,2	20,04	17,16	0,64	0,1	0	0	92,4	7.062	
	Чай с молоком	180	1,32	3,12	11,22	53,06	0,07	0,01	0,06	0,9	67,4	7.118/2	
	Сыр	9	2,15	2,22	0	98	0,06	0	0,03	0,03	29,15	7.435/5	
Итого за завтрак		<b>415</b>	<b>11,28</b>	<b>15,29</b>	<b>56,81</b>	<b>344,66</b>	<b>1,38</b>	<b>0,17</b>	<b>0,33</b>	<b>1,78</b>	<b>410,83</b>		
Второй завтрак	Сок	180	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>32</b>	<b>2,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>		<b>82,8</b>	2021/21	
Обед	Суп крестьянский с мясом со сметаной	200	1,84	5,05	6,14	25,7	0,6	0	0	16,5	129,12	7.274/7	
	Жаркое по-домашнему с мясом кури	200	13,8	7,5	24,9	89,2	0,7	0,09	0,12		216,1	7.1070-3	
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0	18,94	10,48	0,32	0,01	0,02	6,7	57,82	7.115/2	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,1	10,02	12,87	0,48	0,08	0		46,2	7.050	
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0		69,3	7.003	
Итого за обед:		<b>640</b>	<b>19,74</b>	<b>12,92</b>	<b>75,03</b>	<b>152,25</b>	<b>2,96</b>	<b>0,25</b>	<b>0,14</b>	<b>23,2</b>	<b>518,54</b>		
Полдник	Пирожок с яблоками	80	3,9	11,3	22,1	8,8	0,2	0,1	0	3,3	173	7.085/1	
	Йогурт питьевой	180	5,9	4,4	16,98	206	0,2	0,1	0,12		159,8	7.023-2	
Итого за полдник		<b>260</b>	<b>9,8</b>	<b>15,7</b>	<b>39,08</b>	<b>214,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,12</b>	<b>3,3</b>	<b>332,8</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>41,72</b>	<b>44,09</b>	<b>189,1</b>	<b>743,71</b>	<b>7,14</b>	<b>0,68</b>	<b>0,59</b>	<b>28,28</b>	<b>1344,97</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2			C	
<b>День 5</b>													
Завтрак	Омлет натуральный	165	4,08	6,66	25,54	132,2	0,7	0,05	0,01	0,42	197,2	7.н038/8	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,1	2,12	12,88	162,1	0,13	0,04	0,12	0,52	87,85	7.067	
	Батон с маслом	36	2,34	5,85	16,04	7,04	0,51	0,08	0,1		115,38	7.035/3	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>401</b>	<b>8,52</b>	<b>14,63</b>	<b>54,46</b>	<b>301,34</b>	<b>1,34</b>	<b>0,17</b>	<b>0,23</b>	<b>0,94</b>	<b>400,43</b>		
Второй завтрак	Банан	170	1,79	0,12	25,94	13,6	1,02	0,07	0,09		105,91	7.283	
Обед	Суп геркулесовый с курой	200	7,74	3,36	13	6,96	0,63	0	0	16,61	116,74	7.55с/5	
	Капуста тушеная	150	2,36	3,34	11,04	93,29	0,46	0,06	0,07	20,1	81,5	7.8/3/4	
	Котлета мясная	70	10,08	11,6	2,8	42,2	0,6	0	0	0,95	176,5	7.н163/7	
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,38	0	14,04	10,08	0,31	0,01	0,02	0	57,35	7.7/10/1	
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72	12,87	0,74	0,08	0		72,4	7.052	
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0		69,3	7.003	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>25,48</b>	<b>19,05</b>	<b>72,63</b>	<b>179,4</b>	<b>3,6</b>	<b>0,22</b>	<b>0,09</b>	<b>37,66</b>	<b>573,79</b>		
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	150	4,72	10,37	28,2	143,2	0,74	0,09	0,28	0,14	150,52	7.43-2/4	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	0,26	0,03	0	0		49,28	7.032	
	Пряник	25	1,2	0,7	9,43	2,25	0,32	0,02	0,01		87,5	7.209	
<b>Итого за полдник</b>		<b>375</b>	<b>5,92</b>	<b>11,07</b>	<b>49,45</b>	<b>145,71</b>	<b>1,09</b>	<b>0,11</b>	<b>0,29</b>	<b>0,14</b>	<b>287,3</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1616</b>	<b>41,71</b>	<b>44,87</b>	<b>202,48</b>	<b>640,05</b>	<b>7,05</b>	<b>0,57</b>	<b>0,7</b>	<b>38,74</b>	<b>1367,43</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества								Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C			
<b>День 6</b>													
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	180	2,82	4,02	20,96	55,2	0,45	0,13	0,4	2,1	183,8	7.н119с-1	
	Чай с молоком	180	1,32	3,12	11,22	51,2	0,07	0,01	0,1	0,26	67,4	2021/30/10	
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72	12,87	0,48	0,08	0		72,4	7.052	
	Повидло	20	0,08	0	13	2,8	0,01	0	0		50,4	7.185	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>6,86</b>	<b>7,62</b>	<b>61,9</b>	<b>122,07</b>	<b>1,01</b>	<b>0,22</b>	<b>0,1</b>	<b>2,36</b>	<b>374</b>		
Второй завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	32	2,4	0,06	0		82,8	2021/21	
Обед	Суп-пюре из разных овощей	200	4,04	5,36	7,34	34,8	0,58	0,04	0,08	17,1	98,6	7.27/2	
	Плов из мяса говядины	200	7,02	10,16	20,74	42,3	1,42	0,09	0,28	10,1	260,36	7.4/8/1	
	Компот из кураги и изюма	180	0,32	0	19	7,44	0,18	0	0,04	2,1	77,86	7.4/10/1	
	Гренки	20	1,57	0,19	10,94	4,22	0,23	0,02	0,01	0	55,44	7.34/2/2	
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0		69,3	7.003	
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>15,23</b>	<b>15,98</b>	<b>73,05</b>	<b>102,76</b>	<b>3,27</b>	<b>0,22</b>	<b>0,41</b>	<b>29,3</b>	<b>561,56</b>		
Полдник	Пудинг из творога	150	14,7	17,52	15,14	153,1	0,43	0,05	0,15	0,23	240,1	7.17/5/1	
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	41,4	0,04	0,01	0,08		65,54	7.351	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	0,26	0,03	0	0	0	49,28	7.354/4	
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>16,17</b>	<b>19,26</b>	<b>38,43</b>	<b>194,76</b>	<b>0,5</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	<b>354,92</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>39,16</b>	<b>43,04</b>	<b>191,56</b>	<b>662,43</b>	<b>7,18</b>	<b>0,56</b>	<b>0,74</b>	<b>31,89</b>	<b>1373,28</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества								Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C			
День 7													
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	150	10,2	10	3,7	125,3	0,2	0	0,1	0,15		173,6	2021/2/6
	Кофейный напиток с молоком	200	1,8	2,12	12,88	115,6	0,11	0,02	0,08	0,52		87,85	7.067
	Сыр	9	2,15	2,22	0	98	0,06	0	0,03	0,03		29,15	7.435/5
	Батон с маслом 35/6	41	2,7	6	18,7	7,04	0,3	0,08	0,1			87,5	7.035/10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>16,85</b>	<b>20,34</b>	<b>35,28</b>	<b>345,94</b>	<b>0,67</b>	<b>0,1</b>	<b>0,31</b>	<b>0,7</b>		<b>378,1</b>	
Второй завтрак	Яблоко	170	0,6	0,6	19,6	15,2	3,74	0,02	0,03	11,3		67,32	7.303
Обед	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	200	1,94	4,2	14,04	0,9	0,4	0,1	0,08	16,81		108,24	7.037с
	Рагу из овощей	130	1,43	3,21	18,84	40,82	0,56	0,07	0,06	10,13		109,42	7.180-2
	Котлета из мяса	80	8,8	11,25	2,12	74,2	0,63	0,07	0,03	0,04		138,29	7.н163/5
	Компот из яблок и чернослива	180	0,1	0	15,3	9,55	0,28	0	0,01	0		63,6	7.3/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72	12,87	0,48	0,08	0			72,4	7.052
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0			69,3	7.003
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>17,19</b>	<b>19,41</b>	<b>82,05</b>	<b>152,34</b>	<b>3,21</b>	<b>0,39</b>	<b>0,18</b>	<b>26,98</b>		<b>561,25</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	2,8	3,7	37,1	7,3	0,15	0,03	0,03	0,15		206	7.150/2
	Снежок	180	3,6	2,5	19,6	171	0,2	0,1	0,3			149,7	7.082-2
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,4</b>	<b>6,2</b>	<b>56,7</b>	<b>178,3</b>	<b>0,35</b>	<b>0,13</b>	<b>0,33</b>	<b>0,15</b>		<b>355,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>41,04</b>	<b>46,55</b>	<b>193,63</b>	<b>691,78</b>	<b>7,97</b>	<b>0,64</b>	<b>0,85</b>	<b>39,13</b>		<b>1362,37</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2			C	
День 8													
Завтрак	Каша из гречи и геркулеса молочная («Дружба3»)	180	4,8	7,46	23,76	62,1	1,5	0,16	0,3	2,6	191,82	7.н027	
	Какао с молоком	180	2,8	2,82	13,6	131,76	0,68	0,03	0,03	0,52	100,7	2021/36/10	
	Сыр	9	2,15	2,22	0	98	0,06	0	0,03	0,03	29,15	7.435/5	
	Хлеб пшеничный с маслом	45	3,07	4,49	20,08	1,8	0	0	0	0	109,78	7.429	
Итого за завтрак		<b>414</b>	<b>12,82</b>	<b>16,99</b>	<b>57,44</b>	<b>293,66</b>	<b>2,24</b>	<b>0,19</b>	<b>0,36</b>	<b>3,15</b>	<b>431,45</b>		
Второй завтрак	Фруктовое пюре	125	0,63	0,13	11,25	0	0	0	0	3,12	45	7.3-5	
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	0,56	2,09	2,42	12,3	0,29	0,01	0,02	15,02	28,32	4.4/1	
Обед	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,82	4,44	13,78	176,1	0,22	0,05	0	6,2	104,9	7.258	
	Картофельное пюре	130	2,57	3,41	19,05	32,17	0,94	0,1	0,09	9,31	124,93	7.64с/1	
	Тефтели рыбные	80	14,56	12,3	3,19	47,85	0,18	0,04	0,05	0	209,94	7.149с-1	
	Компот из кураги	180	0,5	0	18,4	0	0	0	0	0	75,2	7.110/2	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	8,58	0,32	0,05	0	0	47	7.050	
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0	0	69,3	7.003	
Итого за обед		<b>700</b>	<b>23,83</b>	<b>23,11</b>	<b>82,53</b>	<b>291</b>	<b>2,81</b>	<b>0,32</b>	<b>0,16</b>	<b>30,53</b>	<b>659,59</b>		
Полдник	Запеканка морковная	150	1,37	4,28	11,73	78,32	1,7	0,11	0,16	3,13	59,09	7.38/3/3	
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	41,4	0,04	0,01	0,05	0	65,54	7.351	
	Чай с лимоном	180	0,03	0	11,6	1,95	0,1	0	0	0	49,2	7.022-4	
	Пряник	25	1,2	0,7	9,43	2,25	0,15	0,02	0,01	0	87,5	7.209	
Итого за полдник		<b>375</b>	<b>4,07</b>	<b>6,72</b>	<b>44,23</b>	<b>123,92</b>	<b>1,99</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>3,13</b>	<b>261,33</b>		
Итого за день		<b>1614</b>	<b>41,35</b>	<b>46,95</b>	<b>195,45</b>	<b>708,58</b>	<b>7,04</b>	<b>0,65</b>	<b>0,73</b>	<b>39,93</b>	<b>1397,37</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества							Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2			C	
<b>День 9</b>													
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	180	3,56	5,4	24,2	97,4	0,39	0,03	0,02	0,52	174,16	7.н162-2	
	Чай с молоком	180	1,32	3,12	11,22	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	67,4	2021/30/10	
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	15,03	17,16	0,64	0,1	0	0	92,4	7.062	
	Масло сливочное	6	0,03	4,95	0,05	1,44	0,01	0	0	0	44,88	7.01/6	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>406</b>	<b>7,19</b>	<b>13,74</b>	<b>50,5</b>	<b>169,06</b>	<b>1,11</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,78</b>	<b>378,84</b>		
Второй завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	32	2,4	0,01	0		82,8	2021/21	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,6	3,7	5,2	9,1	0,45	0,03	0,02	14,2	58,1	7.20/1/1	
	Суп овощной с мясом со сметаной	200	3,57	5,37	5,44	59,34	0,41	0,01	0,1	17,85	96,1	7.043с-1	
	Макаронные изделия отварные	130	5	5,1	34,1	12,82	0,14	0,06	0,02	0	209,2	7.н151-1	
	Котлета из мяса птицы	70	11,3	2,8	3,6	63,9	0,7	0,1	0,1	0,3	100,9	7.н114/12	
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0	18,94	10,48	0,32	0,01	0,02		57,82	7.115/2	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,66	8,58	0,32	0,05	0	0	47	7.050	
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,02	0		69,3	7.003	
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>24,57</b>	<b>17,84</b>	<b>92,97</b>	<b>178,22</b>	<b>3,2</b>	<b>0,28</b>	<b>0,26</b>	<b>32,35</b>	<b>638,42</b>		
Полдник	Шанежка с картофелем	80	3,06	8,06	22,7	56,14	0,84	0,05	0,2	3,97	154,4	7.148/1	
	Йогурт питьевой	180	5,9	4,4	16,98	206	0,2	0,1	0,12		159,8	7.023-2	
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>8,96</b>	<b>12,46</b>	<b>39,68</b>	<b>262,14</b>	<b>1,04</b>	<b>0,15</b>	<b>0,32</b>	<b>3,97</b>	<b>314,2</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1536</b>	<b>41,62</b>	<b>44,22</b>	<b>201,33</b>	<b>641,42</b>	<b>7,75</b>	<b>0,58</b>	<b>0,66</b>	<b>37,1</b>	<b>1414,26</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества								Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C			
<b>День 10</b>													
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	4,2	6	23,2	122,3	0,32	0,09	0,25	0,63	165	7.н043/1	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,1	2,12	12,88	125,86	0,11	0,04	0,12	0,52	87,85	7.067	
	Батон с маслом	31	1,8	5	12,1	7,04	0,51	0,08	0,1	0	103	7.035/2	
Итого за завтрак		411	8,1	13,12	48,18	255,2	0,94	0,21	0,47	1,15	355,85		
Второй завтрак	Груша	170	0,45	0,4	18,7	32,3	1,91	0,05	0,03	0,12	91,9	7.325/1	
Обед	Суп-лапша с мясом курицы	200	5,3	8,3	12	67,1	1,4	0,08	0,06	18,1	95,8	7.47с	
	Голубцы ленивые в молочном соусе	200	12	10	16,4	168	0,56	0,05	0,11	9,8	291	7.н243/1	
	Компот из кураги и изюма	180	0,2	0	15,9	7,44	0,18	0	0,01	0	65	7.4/10/1	
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	16,72	12,87	0,48	0,08	0		72,4	7.052	
	Хлеб ржаной	40	2,28	0,27	15,03	14	0,86	0,07	0		69,3	7.003	
Итого за обед		650	22,42	19,05	76,05	269,41	3,48	0,28	0,18	27,9	593,5		
Полдник	Рыба с овощами в омлете	150	9,16	9,4	5,7	82,91	0,57	0	0	6,28	138,6	7.н016/2	
	Чай с сахаром	200	0	0	11,82	0,26	0,03	0	0	0	49,28	7.354/4	
	Печенье	25	1,6	2,3	25,2	5	0,25	0,02	0,02	0	114,5	7.298	
Итого за полдник		375	10,76	11,7	42,72	88,17	0,85	0,02	0,02	6,28	302,38		
Итого за день		1606	41,73	44,27	185,65	645,08	7,18	0,56	0,7	35,45	1343,63		
Среднее значение за период		1559	41,21	44,96	193,86	676,83	7,4	0,62	0,72	36,44	1369,46		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 86695774623375700579819917695010535788983042407

Владелец Малышева Наталья Вячеславовна

Действителен с 09.12.2025 по 09.12.2026