УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего МКДОУ
«Детский сад №24 «Ладушки»
№ 0104-2ОД от 01.04.2024 г.

# ПРИМЕРНОЕ
# 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
# ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 – 7 ЛЕТ

# 1 день

| Наименование блюда | Химический состав | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал | |
| **Завтрак** | **520** | **8,0** | **10,5** | **56,6** | **652,8** | |
| Каша манная жидкая | 200 | 6,1 | 6,7 | 21,2 | 169 | №311 |
| Бутерброд с маслом | 15/5 | 1,6 | 3,8 | 7,4 | 70 | № 1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 51 | № 685 |
| Фрукт в ассортименте | 100 | 0,2 | 0,0 | 15,4 | 62 | № 458 |
| **Второй завтрак** | | **0,1** | **0,0** | **22,2** | **89** | |
| Сок в ассортименте | 200 | 0,1 | 0,0 | 22,2 | 89 | № 518 |
| **Обед** | **660** | **20,5** | **22,0** | **83,7** | **614,3** | |
| Салат из свеклы с чесноком ИЛИ | 60 | 0,8 | 4,0 | 4,3 | 56 | № 59 |
| Салат из огурцов с маслом | 60 | 0,6 | 4,1 | 1,9 | 47 | № 14/1 |
| Рассольник «Домашний» с мясом со сметаной | 180/10/5 | 4,7 | 3,8 | 8,7 | 88 | № 131 |
| Филе птицы запеченное с яйцом | 70 | 9,2 | 8,4 | 3,1 | 125 | № 495 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,2 | 5,1 | 29,0 | 178 | № 510 |
| Компот из свежих плодов ИЛИ | 180 | 0,2 | 0,0 | 15,5 | 62,7 | № 585 |
| Компот из изюма | 180 | 0,3 | 0,0 | 14,1 | 58 | № 638 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 0,6 | 0,3 | 13,2 | 58 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,7 | 0,4 | 11,3 | 51 | |
| **Полдник** | **250** | **9,0** | **10,5** | **34,2** | **267** | |
| Булочка с джемом | 50 | 2,2 | 4,1 | 25,0 | 146 | № 572 |
| Кисломолочный напиток в ассортименте | 200 | 6,8 | 6,4 | 9,2 | 122 | № 698 |
| **ИТОГО:** | | **38** | **43** | **197** | **1324** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)** | | **54** | **60** | **261** | **1800** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)** | | **41** | **45** | **196** | **1350** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)** | | **38** | **43** | **186** | **1283** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)** | | **43** | **47** | **206** | **1418** | |

## 2 день

| Наименование блюда | Химический состав | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал | |
| **Завтрак** | **435** | **15,1** | **14,4** | **44,2** | **366,8** | |
| Каша молочная ассорти (пшенично-ячневая) | 200 | 6,5 | 6,5 | 21,1 | 169 | № 18/4 |
| Бутерброд с сыром | 20/15 | 5,3 | 3,7 | 7,2 | 83,3 | № 3 |
| Какао с молоком | 200 | 3,3 | 4,2 | 15,9 | 115 | № 497 |
| **Второй завтрак** | | **0,7** | **0,7** | **20,1** | **88,9** | |
| Яблоки печеные | 150 | 0,7 | 0,7 | 20,1 | 88,9 | № 11.306 |
| **Обед** | **660** | **17,9** | **20,9** | **97,0** | **648** | |
| Салат «Любительский» ИЛИ | 60 | 2,2 | 4,1 | 7,8 | 77 | № 4 |
| Салат из моркови и яблок | 60 | 0,8 | 4,1 | 7,5 | 70 | № 9 |
| Суп гороховый с гренками | 180/20 | 4,4 | 3,1 | 22,9 | 137 | № 139 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 11,3 | 12,9 | 22,7 | 252 | № 436 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 20,0 | 81,4 | № 631 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 | |
| **Полдник** | **250** | **8,6** | **10,3** | **34,8** | **266** | |
| Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте | 50 | 2,8 | 3,9 | 25,4 | 148 | |
| Молоко питьевое кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 | № 260 |
| **ИТОГО:** | | **42** | **46** | **196** | **1370** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)** | | **54** | **60** | **261** | **1800** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)** | | **41** | **45** | **196** | **1350** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)** | | **38** | **43** | **186** | **1283** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)** | | **43** | **47** | **206** | **1418** | |

## 3 день

| Наименование блюда | Химический состав | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал | |
| **Завтрак** | **415** | **12,5** | **14,5** | **48,7** | **375,3** | |
| Каша рисовая жидкая | 200 | 5,1 | 6,2 | 21,8 | 163 | № 311 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/10 | 4,5 | 5,9 | 7,9 | 103 | № 1,3 |
| Чай с молоком | 180 | 2,5 | 2,2 | 10,2 | 71 | № 435 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 | |
| **Второй завтрак** | | **0,3** | **0,0** | **22,4** | **91** | |
| Сок в ассортименте | 200 | 0,3 | 0,0 | 22,4 | 91 | № 518 |
| **Обед** | **665** | **20,2** | **22,0** | **91,5** | **645** | |
| Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком | 60 | 1,1 | 4,1 | 5,3 | 63 | № 75 |
| Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной | 180/10/6 | 4,1 | 4,9 | 9,6 | 83 | № 142 |
| Печень говяжья по-строгановски ИЛИ | 80 | 11,2 | 9,6 | 2,9 | 143 | № 431 |
| Бефстроганов из отварной говядины | 70 | 11,9 | 9,7 | 4,1 | 151,3 | № 54-1 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 2,5 | 2,8 | 35,8 | 178 | № 516 |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,3 | 0,0 | 22,4 | 91 | № 705 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 0,2 | 0,1 | 4,4 | 19 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 | |
| **Полдник** | **330** | **10,0** | **10,8** | **35,6** | **279,6** | |
| Вареники ленивые с молоком сгущенным | 150 | 9,9 | 10,8 | 25,0 | 237 | № 325 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 | № 685 |
| **ИТОГО:** | | **43,0** | **47,3** | **198,2** | **1391** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)** | | **54,0** | **60,0** | **261,0** | **1800** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)** | | **40,5** | **45,0** | **195,8** | **1350** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)** | | **38,5** | **42,8** | **186,0** | **1283** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)** | | **42,5** | **47,3** | **205,5** | **1418** | |

## 4 день

| Наименование блюда | Химический состав | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал | |
| **Завтрак** | **460** | **12,5** | **14,3** | **40,6** | **341** | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,7 | 5,9 | 20,3 | 157 | № 165 |
| Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | № 306 |
| Бутерброд с маслом | 15/5 | 1,6 | 3,8 | 7,4 | 70 | № 1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 51 | № 685 |
| **Второй завтрак** | | **0,3** | **0,0** | **22,4** | **91** | |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,3 | 0,0 | 22,4 | 91 | № 705 |
| **Обед** | **690** | **21,9** | **23,5** | **79,3** | **616,1** | |
| Салат из капусты белокочанной ИЛИ | 60 | 1,0 | 4,0 | 5,0 | 60 | № 1 |
| Салат зеленый с огурцами и помидорами | 60 | 0,6 | 4,0 | 2,0 | 46 | № 35 |
| Суп картофельный с рыбой | 180/50 | 6,4 | 6,4 | 15,1 | 144 | № 150 |
| Котлета домашняя из говядины и свинины, запеченная | 70 | 10,4 | 8,4 | 6,9 | 145 | № 450 |
| Рагу овощное | 150 | 2,7 | 4,1 | 17,0 | 116 | № 541 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 62 | № 508 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,7 | 0,4 | 11,3 | 51 | |
| **Полдник** | **250** | **6,7** | **7,6** | **43,5** | **269,4** | |
| Мучное изделие промышленного производства в ассортименте | 50 | 0,9 | 1,2 | 34,1 | 151 | |
| Молоко питьевое кипяченое | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118 | № 260 |
| **ИТОГО:** | | **41** | **45** | **186** | **1317** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)** | | **54** | **60** | **261** | **1800** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)** | | **41** | **45** | **196** | **1350** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)** | | **38** | **43** | **186** | **1283** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)** | | **43** | **47** | **206** | **1418** | |

## 5 день

| Наименование блюда | Химический состав | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал | |
| **Завтрак** | **440** | **9,7** | **9,1** | **60,9** | **364,2** | |
| Каша гречневая жидкая | 200 | 6,2 | 5,1 | 26,5 | 186 | № 54-20к |
| Кофейный напиток | 200 | 2,3 | 2,5 | 14,8 | 90,9 | № 501 |
| Бутерброд с джемом или вареньем | 20/20 | 1,2 | 0,5 | 19,6 | 88 | № 2 |
| **Второй завтрак** | | **0,3** | **0,0** | **22,4** | **90,6** | |
| Сок в ассортименте | 200 | 0,3 | 0,0 | 22,4 | 91 | № 518 |
| **Обед** | **665** | **19,8** | **21,8** | **87,8** | **627** | |
| Икра морковная ИЛИ | 60 | 1,2 | 3,9 | 5,3 | 61 | № 119 |
| Салат из свежих помидоров | 60 | 0,9 | 4,1 | 3,9 | 56 | № 22 |
| Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной | 180/10/5 | 3,9 | 4,9 | 12,8 | 111 | № 110 |
| Рыба припущенная в сметане | 80 | 9,9 | 7,9 | 2,5 | 121 | № 338 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,0 | 4,1 | 23,5 | 143 | № 520 |
| Кисель | 180 | 0,3 | 0,2 | 15,4 | 64,3 | № 505 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 0,6 | 0,3 | 13,2 | 58,5 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 68,5 | |
| **Полдник** | **250** | **10,3** | **12,0** | **29,7** | **267,6** | |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 4,5 | 2,9 | 26,5 | 150 | № 570 |
| Кисломолочный напиток в ассортименте (йогурт питьевой натуральный) | 200 | 5,8 | 9,1 | 3,2 | 118 | № 698 |
| **ИТОГО:** | | **40** | **43** | **201** | **1349** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)** | | **54** | **60** | **261** | **1800** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)** | | **41** | **45** | **195** | **1350** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)** | | **38** | **43** | **186** | **1283** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)** | | **43** | **47** | **206** | **1418** | |
| **ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА 1 НЕДЕЛЮ** | | **41** | **45** | **196** | **1350** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%)** | | **41** | **45** | **196** | **1350** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)** | | **54** | **60** | **261** | **1800** | |

## 6 день

| Наименование блюда | Химический состав | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал | |
| **Завтрак** | **420** | **8,5** | **11,6** | **51,9** | **345,4** | |
| Каша ячневая жидкая | 200 | 6,5 | 7,7 | 25,3 | 196 | № 311 |
| Бутерброд с маслом | 15/5 | 1,6 | 3,8 | 7,4 | 70 | № 1 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 51 | № 685 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 0,3 | 0,2 | 6,6 | 29 | |
| **Второй завтрак** | | **0,3** | **0,0** | **22,4** | **91** | |
| Сок с содержанием витаминов и минералов в ассортименте | 200 | 0,3 | 0,0 | 22,4 | 91 | № 518 |
| **Обед** | **655** | **18,9** | **20,9** | **88,0** | **615,8** | |
| Салат «Степной» из разных овощей | 60 | 1,0 | 3,0 | 4,5 | 49 | № 25 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180/15 | 4,1 | 3,6 | 15,1 | 109 | № 137 |
| Плов из птицы | 200 | 12,4 | 13,5 | 24,5 | 269 | № 406 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 20,0 | 81,4 | № 631 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 | |
| **Полдник** | **330** | **15,1** | **11,2** | **29,7** | **280,0** | |
| Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущенным | 150 | 9,9 | 6,7 | 21,2 | 184,7 | № 10/5 |
| Молоко питьевое кипяченое | 180 | 5,2 | 4,5 | 8,5 | 95 | № 260 |
| **ИТОГО:** | | **43** | **44** | **192** | **1332** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)** | | **54** | **60** | **261** | **1800** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)** | | **41** | **45** | **196** | **1350** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)** | | **38** | **43** | **186** | **1283** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)** | | **43** | **47** | **206** | **1418** | |

## 7 день

| Наименование блюда | Химический состав | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал | |
| **Завтрак** | **430** | **11,8** | **17,2** | **43,8** | **377,2** | |
| Каша пшенная жидкая | 200 | 4,2 | 7,2 | 20,0 | 162 | № 311 |
| Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте | 30 | 4,3 | 5,8 | 7,7 | 100 | |
| Какао с молоком | 200 | 3,3 | 4,2 | 15,9 | 115 | № 497 |
| **Второй завтрак** | | **0,3** | **0,0** | **22,4** | **91** | |
| Сок в ассортименте | 200 | 0,3 | 0,0 | 22,4 | 91 | № 518 |
| **Обед** | **665** | **23,5** | **20,1** | **88,8** | **629** | |
| Салат картофельный с кукурузой и морковью («Мозаика») ИЛИ | 60 | 1,3 | 4,0 | 7,5 | 71 | № 73 |
| Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 60 | 1,3 | 4,6 | 2,2 | 55 | № 54 |
| Свекольник с мясом, со сметаной | 180/10/5 | 4,1 | 4,2 | 12,5 | 104 | № 34 |
| Гуляш из мяса говядины | 80 | 11,9 | 12,5 | 3,7 | 220 | № 11/8 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,2 | 5,1 | 29,0 | 178 | № 510 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 62 | № 508 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 38 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,5 | 0,3 | 7,6 | 34 | |
| **Полдник** | **350** | **2,9** | **5,2** | **49,4** | **256,0** | |
| Полоска песочная с молоком сгущенным | 50 | 1,6 | 4,9 | 25,0 | 151 | № 586 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 51 | № 685 |
| Фрукт в ассортименте | 100 | 1,2 | 0,3 | 11,8 | 55 | № 458 |
| **ИТОГО:** | | **38** | **43** | **204** | **1353** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)** | | **54** | **60** | **261** | **1800** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)** | | **41** | **45** | **196** | **1350** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)** | | **38** | **43** | **186** | **1283** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)** | | **43** | **47** | **206** | **1418** | |

# 8 день

| Наименование блюда | Химический состав | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал | |
| **Завтрак** | **480** | **11,7** | **12,0** | **53,7** | **369,2** | |
| Суп молочный с крупой | 200 | 3,1 | 4,4 | 19,0 | 128 | № 164 |
| Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | № 300 |
| Бутерброд с джемом или вареньем | 20/20 | 1,2 | 0,5 | 19,6 | 88 | № 2 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,3 | 2,5 | 14,8 | 90,9 | № 501 |
| **Второй завтрак** | | **0,3** | **0,0** | **22,1** | **89,4** | |
| Сок в ассортименте | 200 | 0,3 | 0,0 | 22,1 | 89 | № 518 |
| **Обед** | **680** | **21,5** | **22,7** | **88,3** | **643,5** | |
| Салат из свежих помидоров ИЛИ | 60 | 0,9 | 4,1 | 3,9 | 56 | № 22 |
| Свекла отварная с маслом растительным | 60 | 1,0 | 4,0 | 4,3 | 57 | № 56 |
| Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной | 180/10/5 | 4,7 | 4,9 | 11,2 | 108 | № 129 |
| Котлеты рыбные любительские | 80 | 11,5 | 8,8 | 5,8 | 148 | № 346 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,0 | 4,1 | 23,5 | 143 | № 520 |
| Витошка | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,0 | 80 | №30 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 0,9 | 0,5 | 15,1 | 69 | |
| **Полдник** | **250** | **6,7** | **10,1** | **34,4** | **255,3** | |
| Мучное изделие промышленного производства в ассортименте | 50 | 4,2 | 7,9 | 19,5 | 166 | |
| Чай с молоком | 200 | 2,5 | 2,2 | 14,9 | 89 | № 495 |
| **ИТОГО:** | | **40** | **45** | **198** | **1357** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)** | | **54** | **60** | **261** | **1800** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)** | | **41** | **45** | **196** | **1350** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)** | | **38** | **43** | **186** | **1283** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)** | | **43** | **47** | **206** | **1418** | |

## 9 день

| Наименование блюда | Химический состав | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал | |
| **Завтрак** | **415** | **17,0** | **12,5** | **44,6** | **358,7** | |
| Омлет натуральный с подгарнировкой ИЛИ | 180 | 10,6 | 8,4 | 8,4 | 151 | № 340 |
| Яичная кашка натуральная с подгарнировкой | 180 | 10,8 | 8,5 | 8,5 | 154 | № 279 |
| Бутерброд с сыром | 20/15 | 5,3 | 3,7 | 7,2 | 83,3 | № 3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,0 | 12,6 | 51 | № 685 |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,6 | 0,2 | 7,6 | 35 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 39 | |
| **Второй завтрак** | | **0,7** | **0,7** | **20,1** | **89** | |
| Яблоки печеные | 150 | 0,7 | 0,7 | 20,1 | 89 | № 11 |
| **Обед** | **650** | **17,8** | **22,9** | **81,5** | **602,9** | |
| Салат из капусты белокочанной с морковью ИЛИ | 60 | 1,2 | 4,1 | 7,6 | 72 | № 4 |
| Винегрет овощной | 60 | 1,0 | 4,1 | 7,6 | 71 | № 71 |
| Суп лапша домашняя с курицей | 180/10 | 4,1 | 4,2 | 15,2 | 115,0 | № 148 |
| Шницель из мяса (свинина мясная и говядина) | 70 | 9,2 | 8,8 | 8,3 | 149 | № 451 |
| Овощи припущенные в сметане | 150 | 1,9 | 5,1 | 15,4 | 115 | № 210 |
| Компот из кураги | 180 | 0,5 | 0,0 | 16,2 | 67 | № 638 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,5 | 0,3 | 7,6 | 34 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 0,7 | 0,4 | 11,3 | 52 | |
| **Полдник** | **250** | **7,0** | **9,9** | **40,8** | **280** | |
| Булочка «Нежная» | 50 | 1,5 | 3,9 | 28,5 | 155 | № 560 |
| Кисломолочный напиток в ассортименте | 200 | 5,5 | 6,0 | 12,3 | 125 | № 698 |
| **ИТОГО:** | | **42** | **46** | **187** | **1331** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)** | | **54** | **60** | **261** | **1800** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)** | | **41** | **45** | **196** | **1350** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)** | | **38** | **43** | **186** | **1283** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)** | | **43** | **47** | **206** | **1418** | |

# 10 день

| Наименование блюда | Химический состав | | | | | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл, г | ЭЦ, ккал | |
| **Завтрак** | **410** | **7,8** | **13,5** | **49,2** | **350** | |
| Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая | 200 | 5,9 | 6,4 | 28,8 | 196 | № 311 |
| Бутерброд с маслом | 20/10 | 1,8 | 7,1 | 9,9 | 111 | № 1 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,5 | 42 | № 686 |
| **Второй завтрак** | | **0,3** | **0,0** | **22,4** | **91** | |
| Сок в ассортименте | 200 | 0,3 | 0,0 | 22,4 | 91 | № 518 |
| **Обед** | **690** | **20,8** | **23,1** | **92,0** | **658,5** | |
| Салат из моркови с сыром | 60 | 1,7 | 4,7 | 7,4 | 78,6 | № 89 |
| Уха рыбацкая | 180/50 | 6,2 | 6,1 | 15,1 | 140 | № 30/2 |
| Биточки рубленные из птицы запеченные | 70 | 8,7 | 8,9 | 10,3 | 156 | № 498 |
| Макаронные изделия отварные с овощами | 150 | 3,1 | 2,8 | 27,4 | 147 | № 294 |
| Кисель | 180 | 0,3 | 0,2 | 15,4 | 64,3 | № 505 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 38 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 0,5 | 0,3 | 7,6 | 34 | |
| **Полдник** | **330** | **13,0** | **9,6** | **35,0** | **278,4** | |
| Суфле творожное со сладкой глазурью | 150 | 12,9 | 9,6 | 24,4 | 236 | № 19/3 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 | № 685 |
| **ИТОГО:** | | **42** | **46** | **199** | **1377** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)** | | **54** | **60** | **261** | **1800** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)** | | **41** | **45** | **196** | **1350** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)** | | **38** | **43** | **186** | **1283** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)** | | **43** | **47** | **206** | **1418** | |
| **ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА 1 НЕДЕЛЮ** | | **41** | **45** | **196** | **1350** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%)** | | **41** | **45** | **196** | **1350** | |
| **НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)** | | **54** | **60** | **261** | **1800** | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061461

Владелец Ощукова Галина Николаевна

Действителен С 07.02.2025 по 07.02.2026