



Примерное десятидневное меню
 Возрастная категория ясли (от 1 до 3 лет)

День	Время приёма пищи	Наименование блюда	Вес одной порции, гр	Белки блюда, гр	Жиры блюда, гр	Углеводы блюда, гр	Энергетическая ценность блюда, ккал	Номер карты
1	Завтрак	Батон с маслом 25/6 гр	31	1,96	5,7	13,38	103,63	7.035/2
		Каша манная молочная с маслом сливочным 150г	150	3,91	4,08	21,32	147,93	7.5/4/2
		Какао с молоком 180г	180	3,19	3,08	13,11	102,41	2021/36/1
	итого за завтрак		361	9,06	12,86	47,81	353,97	
	Завтрак второй	Сок 0,2 л - 130г	130	0,65	0,13	13,13	59,8	7.033/5
	итого за завтрак второй		130	0,65	0,13	13,13	59,8	
	Обед	Макаронные изделия отварные с овощами.	120	3,38	2,64	23,37	138,58	7.н151
		Котлета мясная 60 гр	60	11,78	9,98	2,11	163,21	7.н163/6
		Икра кабачковая 50 гр	50	1	4,49	4,69	61	7.275/1
		Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	150	3,97	4,2	10,46	106,48	7.037с
		Хлеб пшеничный 25 гр	25	1,9	0,23	12,53	57,75	7.051
		Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65	0,3	10,45	45,25	7.002
		Компот из изюма	150	0,17	0	17,47	71,68	7.078
	итого за обед		580	23,85	21,84	81,08	643,95	
	Полдник	Сгущенное молоко для запеканок	12	0,86	1,02	6,72	38,4	4.12/11
Снежок 130 г		130	3,37	4,15	14,13	107,9	7.268	
Хлеб пшеничный 10 гр		10	0,76	0,09	5,01	23,1	7.048	
Запеканка из творога (вариант2)		80	10,58	13,84	12,89	244,96	4.10/5	
итого за полдник		232	15,57	19,1	38,75	414,36		
итого за день		1303	49,13	53,93	180,77	1472,08		
2	Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	150	4,83	4,74	23,46	173,61	7.11/4/2
		Чай с молоком 180 гр	180	2,37	2,53	12,02	87,21	2021/30/1
		Батон с маслом 25/6 гр	31	1,96	5,7	13,38	103,63	7.035/2
		Сыр 10 гр	10	2,39	2,47	0	31,68	7.435/2
		итого за завтрак		371	11,55	15,44	48,86	396,13
	Завтрак второй	Банан 100 гр	100	1,05	0,07	15,26	62,3	7.183-1
	итого за завтрак второй		100	1,05	0,07	15,26	62,3	
	Обед	Хлеб пшеничный 25 гр	25	1,9	0,23	12,53	57,75	7.051
		Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65	0,3	10,45	45,25	7.002
		Суп картофельный с рыбой 0,180	180	7,48	5,15	13,18	142,37	7.19/2/2
		Рыба, тушеная с овощами 60 гр.	60	6,96	4,76	2,99	88,05	7.4/7/3
		Рис припущенный с овощами 110г	110	2,92	5,27	23,25	160,1	7.179/4
		Напиток из брусники 150 гр	150	0,08	0	11,63	48,92	7.15/15/3
	итого за обед		550	20,99	15,71	74,03	542,44	
	Полдник	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным 40г	40	0,75	2,24	6,28	48,82	2021/44/1
Хлеб пшеничный 10 гр		10	0,76	0,09	5,01	23,1	7.048	
Вафли 15 гр		15	0,48	0,42	12,14	52,5	7.221/2	
Напиток из шиповника		150	0,29	0	15,81	65,37	7.063	
итого за полдник		215	2,28	2,75	39,24	189,79		
итого за день		1236	35,87	33,97	177,39	1190,66		
3	Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,32	6,06	19,41	155,69	4.8/4
		Кофейный напиток с молоком 180 г	180	2,52	2,53	15,45	106,18	7.067/1
		Батон с повидлом (джемом)	50	2,76	1,05	28,16	117,25	7.035/8
	итого за завтрак		380	9,6	9,64	63,02	379,12	
	Завтрак второй	Йогурт питьевой 100 г	100	4,99	3,19	8,49	85	7.270
	итого за завтрак второй		100	4,99	3,19	8,49	85	
	Обед	Компот из сухофруктов 150 гр.	150	0,37	0,02	10,55	47,52	7.6/10/2,
		Хлеб пшеничный 25 гр	25	1,9	0,23	12,53	57,75	7.051
		Борщ с мясом со сметаной без зелени	150	2,8	4,44	6,44	74,31	7.254/1
		Картофельное пюре.	120	2,37	3,01	17,54	113,48	7.64с/5
		Огурец свежий порционный 30 гр	30	0,24	0,03	1,16	4,34	7.014-5
		Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65	0,3	10,45	45,25	7.002
		Соль	3	0	0	0	0	7.044
		Суфле из печени	60	9,73	6,16	2,47	115,02	7.089
	итого за обед		563	19,06	14,19	61,14	457,67	
Полдник	Хлеб пшеничный 10 гр	10	0,76	0,09	5,01	23,1	7.048	
	Кисель с плодово-ягодным вкусом 180г	150	0	0	12,43	55,4	7.387/2	
	Омлет запеченный или паровой - 100 гр.	100	10,34	14,32	1,77	201,96	7.2/6/3	
итого за полдник		260	11,1	14,41	19,21	280,46		
итого за день		1303	44,75	41,43	151,86	1202,25		

День	Время приёма пищи	Наименование блюда	Вес одной порции, гр	Белки блюда, гр	Жиры блюда, гр	Углеводы блюда, гр	Энергетическая ценность блюда, ккал	Номер карты
4	Завтрак	Чай с молоком 180 гр	180	2,37	2,53	12,02	87,21	2021/30/1
		Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" с маслом	150	3,5	4,08	16,44	124,85	7.091
		Батон с маслом 25/6 гр	31	1,96	5,7	13,38	103,63	7.035/2
		Сыр 10 гр	10	2,39	2,47	0	31,68	7.435/2
	итого за завтрак		371	10,22	14,78	41,84	347,37	
	Завтрак второй	Сок 0,2 л - 130г	130	0,65	0,13	13,13	59,8	7.033/5
	итого за завтрак второй		130	0,65	0,13	13,13	59,8	
	Обед	Помидор порционный	30	0,39	0,07	1,77	8,05	7.098
		Хлеб пшеничный 25 гр	25	1,9	0,23	12,53	57,75	7.051
		Компот из чернослива	150	0,19	0	16,27	67,26	7.028
		Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65	0,3	10,45	45,25	7.002
		Суп-лапша на курином бульоне 0,150	150	1,32	2,31	9,14	66,9	7.20/2/3
		Бигус с мясом куры	180	13,96	15,63	7,96	251,47	7.н350
	итого за обед		560	19,41	18,54	58,12	496,68	
Полдник	Кефир 130 г	130	3,63	4,15	5,31	72,8	7.267	
	Хлеб пшеничный 10 гр	10	0,76	0,09	5,01	23,1	7.048	
	Сгущенное молоко для запеканок	12	0,86	1,02	6,72	38,4	4.12/11	
	Суфле творожное 100гр	100	11,44	13,65	15,07	257,73	7.н166-2	
итого за полдник		252	16,69	18,91	32,11	392,03		
итого за день		1313	46,97	52,36	145,2	1295,88		
День	Время приёма пищи	Наименование блюда	Вес одной порции, гр	Белки блюда, гр	Жиры блюда, гр	Углеводы блюда, гр	Энергетическая ценность блюда, ккал	Номер карты
5	Завтрак	Яйцо отварное -20 гр.	20	4,79	4,05	0,27	62,8	7.1/6/1
		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,67	4,5	17,69	136,38	4.14/4
		Батон с маслом 25/6 гр	31	1,96	5,7	13,38	103,63	7.035/2
		Кофейный напиток с молоком 180 г	180	2,52	2,53	15,45	106,18	7.067/1
	итого за завтрак		381	12,94	16,78	46,79	408,99	
	Завтрак второй	Яблоко 100гр	100	0,35	0,35	10,38	39,6	7.346
	итого за завтрак второй		100	0,35	0,35	10,38	39,6	
	Обед	Соль	3	0	0	0	0	7.044
		Суп гороховый с мясом со сметаной 150 гр	150	8,03	6,23	11,85	150,23	7.н086-5
		Жаркое по - домашнему 180г	180	17,45	17,68	15,1	247,7	7.н070/1
		Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65	0,3	10,45	45,25	7.002
		Гренки	15	1,29	0,14	8,21	41,58	4.34/2
		Хлеб пшеничный 25 гр	25	1,9	0,23	12,53	57,75	7.051
		Напиток из вишни	150	0,06	0,02	12,03	45,85	7.15/13
итого за обед		548	30,38	24,6	70,17	588,36		
Полдник	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 40гр	40	0,58	2,19	4,48	38,88	2021/49/1	
	Чай с сахаром 150 гр	150	0	0	8,85	37,9	7.354/1	
	Хлеб пшеничный 10 гр	10	0,76	0,09	5,01	23,1	7.048	
	Печенье 15 гр	15	1,56	0,78	11,52	68,7	7.005	
	итого за полдник		215	2,9	3,06	29,86	168,58	
итого за день		1244	46,57	44,79	157,2	1205,53		
День	Время приёма пищи	Наименование блюда	Вес одной порции, гр	Белки блюда, гр	Жиры блюда, гр	Углеводы блюда, гр	Энергетическая ценность блюда, ккал	Номер карты
6	Завтрак	Батон с маслом 25/6 гр	31	1,96	5,7	13,38	103,63	7.035/2
		Какао с молоком 180г	180	3,19	3,08	13,11	102,41	2021/36/1
		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	150	4,83	4,74	24,23	173,61	7.15/4/2
	итого за завтрак		361	9,98	13,52	50,72	379,65	
	Завтрак второй	Сок 0,2 л - 130г	130	0,65	0,13	13,13	59,8	7.033/5
	итого за завтрак второй		130	0,65	0,13	13,13	59,8	
	Обед	Икра кабачковая 50 гр	50	1	4,49	4,69	61	7.275/1
		Напиток из шиповника 180 гр	150	0,43	0	15,54	65,05	7.15/10/1
		Щи с мясом со сметаной 150 гр	150	6,16	6	5,9	113,57	7.н145-4
		Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65	0,3	10,45	45,25	7.002
		Греча с овощами 110г	110	3,2	4,15	20,01	125,55	7.368-3
		Гуляш из отварного мяса 50г	50	7,21	6,29	3	84,72	7.256/3
		Хлеб пшеничный 25 гр	25	1,9	0,23	12,53	57,75	7.051
	итого за обед		560	21,55	21,46	72,12	552,89	
Полдник	Сгущенное молоко для запеканок	12	0,86	1,02	6,72	38,4	4.12/11	
	Хлеб пшеничный 10 гр	10	0,76	0,09	5,01	23,1	7.048	
	Снежок 130 г	130	3,37	4,15	14,13	107,9	7.268	
	Суфле творожное 100 гр	100	10,81	17,48	13,56	285,92	7.19/5	
итого за полдник		252	15,8	22,74	39,42	455,32		
итого за день		1303	47,98	57,85	175,39	1447,66		

День	Время приёма пищи	Наименование блюда	Вес одной порции, гр	Белки блюда, гр	Жиры блюда, гр	Углеводы блюда, гр	Энергетическая ценность блюда, ккал	Номер карты
7	Завтрак	Чай с молоком	150	2,11	2,25	10,69	75,16	7.118
		Сыр 10 гр	10	2,39	2,47	0	31,68	7.435/2
		Каша рисовая молочная со сливоч. маслом	150	3,32	4,82	15,92	126,76	7.1162
		Батон с маслом 25/6 гр	31	1,96	5,7	13,38	103,63	7.035/2
	итого за завтрак		341	9,78	15,24	39,99	337,23	
	Завтрак второй	Груша 100 гр	100	0,36	0,27	9,27	42,3	7.187/1
	итого за завтрак второй		100	0,36	0,27	9,27	42,3	
	Обед	Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65	0,3	10,45	45,25	7.002
		Хлеб пшеничный 25 гр	25	1,9	0,23	12,53	57,75	7.051
		Компот из сухофруктов 150 гр.	150	0,37	0,02	10,55	47,52	7.6/10/2,
		Соль	3	0	0	0	0	7.044
		Тефтели рыбные	60	10,57	4,74	4,01	110,38	7.149с-1
		Картофельное пюре 110 гр.	110	2,18	2,76	16,09	106,49	7.64с/3
		Уха рыбацкая 0,180г	180	7,59	3,85	8,66	104,78	7.30/2/3-2
	итого за обед		553	24,26	11,9	62,29	472,17	
	Полдник	Хлеб пшеничный 10 гр	10	0,76	0,09	5,01	23,1	7.048
Чай с лимоном		150	0,03	0	11,08	46,8	7.022/2	
Пряник 30 гр		30	1,44	0,84	23,31	105	7.209-1	
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл.40 гр.		40	0,96	3,64	5,72	64,79	7.32/1/7	
итого за полдник		230	3,19	4,57	45,12	239,69		
итого за день		1224	37,59	31,98	156,67	1091,39		
8	Завтрак	Кофейный напиток с молоком 180 г	180	2,52	2,53	15,45	106,18	7.067/1
		Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150г	150	4,41	4,21	24,88	166,41	7.14/4/2
		Батон с повидлом (джемом)	50	2,76	1,05	28,16	117,25	7.035/8
		итого за завтрак		380	9,69	7,79	68,49	389,84
	Завтрак второй	Йогурт питьевой 100 г	100	4,99	3,19	8,49	85	7.270
	итого за завтрак второй		100	4,99	3,19	8,49	85	
	Обед	Огурец свежий порционный 30 гр	30	0,24	0,03	1,16	4,34	7.014-5
		Соль	3	0	0	0	0	7.044
		Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65	0,3	10,45	45,25	7.002
		Компот из чернослива и изюма 150 гр	150	0,24	0	15,51	63,75	7.5/10/2
		Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	150	1,17	2,75	5,98	58,08	7.195-1
		Хлеб пшеничный 25 гр	25	1,9	0,23	12,53	57,75	7.051
		Макаронные изделия отварные с овощами	120	4,2	2,73	29,08	166,56	7.151
		Печень говяжья по-строгановски 60г	60	8,81	3,91	0,51	86,28	7.249/2
	итого за обед		563	18,21	9,95	75,22	482,01	
	Полдник	Хлеб пшеничный 10 гр	10	0,76	0,09	5,01	23,1	7.048
Омлет запеченный или паровой - 80 гр.		80	10,19	13,08	1,52	183,46	7.2/6.	
Чай с сахаром 150 гр		150	0	0	8,85	37,9	7.354/1	
итого за полдник		240	10,95	13,17	15,38	244,46		
итого за день		1283	43,84	34,1	167,58	1201,31		
9	Завтрак	Сыр 10 гр	10	2,39	2,47	0	31,68	7.435/2
		Чай с молоком 180 гр	180	2,37	2,53	12,02	87,21	2021/30/1
		Батон с маслом 25/6 гр	31	1,96	5,7	13,38	103,63	7.035/2
		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	150	4,83	4,74	23,46	173,61	7.11/4/2
		итого за завтрак		371	11,55	15,44	48,86	396,13
	Завтрак второй	Сок 0,2 л - 130г	130	0,65	0,13	13,13	59,8	7.033/5
	итого за завтрак второй		130	0,65	0,13	13,13	59,8	
	Обед	Напиток из клюквы	150	0,11	0	11,35	47,41	7.15/15
		Хлеб пшеничный 25 гр	25	1,9	0,23	12,53	57,75	7.051
		Плов из отварной кури 160г.	160	14,13	16,45	27,13	335,94	7.162с/5
		Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150	0,92	2,28	4,96	50,25	7.044с-1
		Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65	0,3	10,45	45,25	7.002
	итого за обед		540	19,1	19,33	68,19	544,65	
	Полдник	Манник	130	4,63	6,37	40,02	251,85	2022/550
		Кефир 130 г	130	3,63	4,15	5,31	72,8	7.267
	итого за полдник		260	8,26	10,52	45,33	324,65	
итого за день		1301	39,56	45,42	175,51	1325,23		

День	Время приёма пищи	Наименование блюда	Вес одной порции, гр	Белки блюда, гр	Жиры блюда, гр	Углеводы блюда, гр	Энергетическая ценность блюда, ккал	Номер карты
10	Завтрак	Яйцо отварное -20 гр.	20	4,79	4,05	0,27	62,8	7.1/6/1
		Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 150г	150	3,43	4,75	16,64	135,1	7.4/4/2
		Батон с маслом 25/6 гр	31	1,96	5,7	13,38	103,63	7.035/2
		Кофейный напиток с молоком 180 г	180	2,52	2,53	15,45	106,18	7.067/1
	итого за завтрак		381	12,7	17,03	45,74	407,71	
	Завтрак второй	Яблоко 100гр	100	0,35	0,35	10,38	39,6	7.346
	итого за завтрак второй		100	0,35	0,35	10,38	39,6	
	Обед	Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65	0,3	10,45	45,25	7.002
		Хлеб пшеничный 25 гр	25	1,9	0,23	12,53	57,75	7.051
		Голубцы ленивые в молочном соусе 160г	160	13,03	11,17	11,52	163,37	7.н243/4
		Компот из кураги	150	0,44	0	15,39	62,75	7.110
		Гренки	15	1,29	0,14	8,21	41,58	4.34/2
		Суп-пюре картофельный вегетарианский	150	1,96	3,19	11,97	90,23	7.255
		Соль	3	0	0	0	0	7.044
	итого за обед		528	20,27	15,03	70,07	460,93	
	Полдник	Хлеб пшеничный 10 гр	10	0,76	0,09	5,01	23,1	7.048
		Картофель отварной	70	1,34	1,38	11,7	71,76	7.63e-1
		Вафли 15 гр	15	0,48	0,42	12,14	52,5	7.221/2
		Чай с сахаром 150 гр	150	0	0	8,85	37,9	7.354/1
	итого за полдник		245	2,58	1,89	37,7	185,26	
	итого за день		1254	35,9	34,3	163,89	1093,5	
среднее значение за период		1276	42,82	43,01	165,15	1252,55		



Примерное десятидневное меню

Возрастная категория сад (от 3 до 7 лет)

День	Время приёма пищи	Наименование блюда	Вес одной порции, гр	Белки блюда, гр	Жиры блюда, гр	Углеводы блюда, гр	Энергетическая ценность блюда, ккал	Номер карты	
1	Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным 180г	180	4,71	4,89	25,59	177,05	7.5/4/1	
		Какао с молоком 200 гр	200	3,77	3,59	19,42	134,85	7.14/10	
		Батон с маслом 25/6 гр	31	1,96	5,7	13,38	103,63	7.035/2	
	итого за завтрак			411	10,44	14,18	58,39	415,53	
	Завтрак второй	Сок фруктовый 130 г	130	0,65	0,13	13,13	59,80	7.031/2	
	итого за завтрак второй			130	0,65	0,13	13,13	59,80	
	Обед	Хлеб пшеничный 25 гр	25	1,9	0,23	12,53	57,75	7.051	
		Котлета мясная 70 гр	70	13,74	11,65	2,46	193,91	7.163/7	
		Икра кабачковая 50 гр	50	1	4,49	4,69	62,22	7.275/1	
		Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	200	6,41	5,79	23,57	141,97	7.037e	
		Макаронные изделия отварные с овощами 130г	130	4,68	3,54	32,37	186,38	7.151/1	
		Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65	0,3	10,45	45,25	7.002	
		Компот из изюма 180г	180	0,15	0	16,54	67,17	7.078/1	
	итого за обед			680	29,53	26	102,61	754,64	
Полдник	Снежок 150 г	150	3,89	4,79	16,32	126,99	7.082		
	Стушенное молоко для запеканок	18	0,94	1,11	7,28	41,60	4.12/11		
	Запеканка из творога (вариант2)	120	15,87	20,77	19,34	365,95	4.10/5		
	Хлеб пшеничный 10 гр	10	0,76	0,09	5,01	23,10	7.048		
итого за полдник			298	21,46	26,76	47,95	557,64		
итого за день			1519	62,08	67,07	222,08	1787,60		
День	Время приёма пищи	Наименование блюда	Вес одной порции, гр	Белки блюда, гр	Жиры блюда, гр	Углеводы блюда, гр	Энергетическая ценность блюда, ккал	Номер карты	
2	Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	180	5,81	5,69	28,17	207,21	7.11/4/1	
		Чай с молоком	200	2,76	2,96	13,57	98,38	7.118	
		Сыр 10 гр	10	2,39	2,47	0	33,44	7.435/2	
		Батон с маслом 25/6 гр	31	1,96	5,7	13,38	103,63	7.035/2	
	итого за завтрак			421	12,92	16,82	55,12	442,65	
	Завтрак второй	Банан 100 гр	100	1,05	0,07	15,26	75,65	7.183-1	
	итого за завтрак второй			100	1,05	0,07	15,26	75,65	
	Обед	Напиток из брусники 180 гр	180	0,09	0	14,53	61,15	7.15/15/2	
		Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65	0,3	10,45	45,25	7.002	
		Хлеб пшеничный 25 гр	25	1,9	0,23	12,53	57,75	7.051	
		Рыба, тушеная с овощами 80 гр.	80	26,02	11,22	5,58	185,03	7.4/7/2	
		Рис припущенный с овощами	130	3,18	6,07	24,95	169,86	7.179	
		Суп картофельный с рыбой 0,200	200	23,33	9,92	28,62	208,61	7.19/2	
	итого за обед			640	56,17	27,74	96,66	727,65	
Полдник	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	60	1,8	3,84	15,27	91,08	7.27/1		
	Напиток из шиповника	200	0,32	0	18,17	75,16	7.063		
	Вафли 15 гр	15	0,48	0,42	12,14	52,50	7.221/2		
	Хлеб пшеничный 10 гр	10	0,76	0,09	5,01	23,10	7.048		
итого за полдник			285	3,36	4,35	50,59	241,84		
итого за день			1446	73,5	48,98	217,63	1487,78		
День	Время приёма пищи	Наименование блюда	Вес одной порции, гр	Белки блюда, гр	Жиры блюда, гр	Углеводы блюда, гр	Энергетическая ценность блюда, ккал	Номер карты	
3	Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	180	5,27	7,07	25,75	188,53	7.8/4/1	
		Батон с повидлом (джемом)	50	3,12	1,2	27,66	119,00	7.035/11	
		Кофейный напиток с молоком 200 гр	200	2,8	2,82	14,14	104,50	7.13/10	
	итого за завтрак			430	11,19	11,09	67,55	412,03	
	Завтрак второй	Йогурт питьевой 100 г	100	4,99	3,19	8,49	86,70	7.270	
	итого за завтрак второй			100	4,99	3,19	8,49	86,70	
	Обед	Огурец свежий порционный 50 гр	50	0,4	0,05	1,9	7,63	7.014-4	
		Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65	0,3	10,45	45,25	7.002	
		Компот из сухофруктов 180 гр.	180	0,54	0,03	15,7	69,13	7.6/10/1,	
		Хлеб пшеничный 25 гр	25	1,9	0,23	12,53	57,75	7.051	
		Борщ с мясом со сметаной без зелени	200	4,57	6,05	15,11	109,16	7.254/1	
		Картофельное пюре.	150	6,98	4,7	57,1	229,62	7.64e/5	
		Соль	5	0	0	0	0,00	7.044	
	Суфле из печени	80	14,85	7,51	1,78	186,82	7.089		
итого за обед			715	30,89	18,87	114,57	705,36		
Полдник	Кисель с плодово-ягодным вкусом 150г	200	0	0	25,45	110,53	7.387/3		
	Омлет запеченный или паровой - 100 гр.	100	10,34	14,32	1,77	197,93	7.2/6/3.		
	Хлеб пшеничный 10 гр	10	0,76	0,09	5,01	23,10	7.048		
итого за полдник			310	11,1	14,41	32,23	331,56		
итого за день			1555	58,17	47,56	222,84	1535,64		

День	Время приёма пищи	Наименование блюда	Вес одной порции, гр	Белки блюда, гр	Жиры блюда, гр	Углеводы блюда, гр	Энергетическая ценность блюда, ккал	Номер карты
4	Завтрак	Чай с молоком	200	2,76	2,96	13,57	98,38	7.118
		Каша вязкая из пшена и риса молочная "Дружба 3" с маслом	180	4,92	6,63	24,08	190,18	7.091/2
		Батон с маслом 25/6 гр	31	1,96	5,7	13,38	103,63	7.035/2
		Сыр 10 гр	10	2,39	2,47	0	33,44	7.435/2
	итого за завтрак		421	12,03	17,76	51,03	425,63	
	Завтрак второй	Сок фруктовый 130 г	130	0,65	0,13	13,13	59,80	7.031/2
	итого за завтрак второй		130	0,65	0,13	13,13	59,80	
	Обед	Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65	0,3	10,45	45,25	7.002
		Хлеб пшеничный 25 гр	25	1,9	0,23	12,53	57,75	7.051
		Помидор порционный 50 гр	50	0,65	0,12	2,95	13,57	7.098/3
		Бигус с мясом кури 200г	200	30,39	32,11	16,42	415,65	7.350/2
		Суп-лапша на курином бульоне 0,200	200	1,85	3,06	12,76	89,67	7.20/2
		Компот из чернослива	200	0,19	0	18,08	74,84	7.028
	итого за обед		700	36,63	35,82	73,19	696,73	
Полдник	Суфле творожное 120 гр.	120	12,97	20,99	16,27	377,01	7.19/5/2	
	Хлеб пшеничный 10 гр	10	0,76	0,09	5,01	23,10	7.048	
	Сгущенное молоко для запеканок	18	0,94	1,11	7,28	41,60	4.12/11	
	Кефир 150 г	150	4,19	4,79	6,14	85,68	7.075	
итого за полдник		298	18,86	26,98	34,7	527,39		
итого за день		1549	68,17	80,69	172,05	1709,54		
День	Время приёма пищи	Наименование блюда	Вес одной порции, гр	Белки блюда, гр	Жиры блюда, гр	Углеводы блюда, гр	Энергетическая ценность блюда, ккал	Номер карты
5	Завтрак	Кофейный напиток с молоком 200 гр	200	2,8	2,82	14,14	104,50	7.13/10
		Яйцо отварное -20 гр.	20	4,79	4,05	0,27	31,40	7.1/6/1
		Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	180	5,3	5,05	29,87	198,57	7.14/4/1
		Батон с маслом 25/6 гр	31	1,96	5,7	13,38	103,63	7.035/2
	итого за завтрак		431	14,85	17,62	57,66	438,10	
	Завтрак второй	Яблоко 100г	100	0,35	0,35	10,38	42,30	7.346
	итого за завтрак второй		100	0,35	0,35	10,38	42,30	
	Обед	Жаркое по - домашнему 200г	200	19,67	19,69	19,37	286,43	7.н070/5
		Гренки	20	1,71	0,19	10,94	55,44	4.34/2
		Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65	0,3	10,45	45,25	7.002
		Хлеб пшеничный 25 гр	25	1,9	0,23	12,53	57,75	7.051
		Напиток из вишни 180г	180	0,09	0,02	13,15	48,34	7.15/13/1
		Соль	5	0	0	0	0,00	7.044
		Суп гороховый с мясом со сметаной.	200	8,07	6,42	14,66	149,97	7.н086-2
итого за обед		655	33,09	26,85	81,1	643,17		
Полдник	Чай с сахаром 180 гр	180	0	0	10,63	43,59	7.354/6	
	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60г	60	0,95	3,27	7,22	73,27	2021/49/2	
	Хлеб пшеничный 10 гр	10	0,76	0,09	5,01	23,10	7.048	
	Печенье 15 гр	15	1,56	0,78	11,52	68,70	7.005	
итого за полдник		265	3,27	4,14	34,38	208,65		
итого за день		1451	51,56	48,96	183,52	1332,22		
День	Время приёма пищи	Наименование блюда	Вес одной порции, гр	Белки блюда, гр	Жиры блюда, гр	Углеводы блюда, гр	Энергетическая ценность блюда, ккал	Номер карты
6	Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	4,46	6,46	18,7	164,14	7.н124с-4
		Какао с молоком 200 гр	200	3,77	3,59	19,42	134,85	7.14/10
		Батон с маслом 25/6 гр	31	1,96	5,7	13,38	103,63	7.035/2
	итого за завтрак		411	10,19	15,75	51,5	402,62	
	Завтрак второй	Сок фруктовый 130 г	130	0,65	0,13	13,13	59,80	7.031/2
	итого за завтрак второй		130	0,65	0,13	13,13	59,80	
	Обед	Напиток из шиповника 180 гр	180	0,43	0	15,54	63,95	7.15/10/1
		Греча с овощами 130г	130	4,02	4,92	25,26	156,01	7.368-4
		Гуляш из мяса свинины 80 гр.	80	15,27	14,78	3,72	231,61	7.11/8/1-1
		Щи с мясом со сметаной 180 г	180	5,53	5,83	9,69	112,44	7.н137/3
		Икра кабачковая 50 гр	50	1	4,49	4,69	62,22	7.275/1
		Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65	0,3	10,45	45,25	7.002
		Хлеб пшеничный 25 гр	25	1,9	0,23	12,53	57,75	7.051
	итого за обед		670	29,8	30,55	81,88	729,23	
Полдник	Сгущенное молоко для запеканок	18	0,94	1,11	7,28	41,60	4.12/11	
	Суфле творожное 120 гр	120	12,97	20,99	16,27	377,01	7.19/6	
	Хлеб пшеничный 10 гр	10	0,76	0,09	5,01	23,10	7.048	
	Снежок 150 г	150	3,89	4,79	16,32	126,99	7.082	
итого за полдник		298	18,56	26,98	44,88	568,70		
итого за день		1509	59,2	73,41	191,39	1760,35		

День	Время приёма пищи	Наименование блюда	Вес одной порции, гр	Белки блюда, гр	Жиры блюда, гр	Углеводы блюда, гр	Энергетическая ценность блюда, ккал	Номер карты
7	Завтрак	Чай с молоком	200	2,76	2,96	13,57	98,38	7.118
		Сыр 10 гр	10	2,39	2,47	0	33,44	7.435/2
		Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180г	180	5,56	6,17	33,81	223,69	7.7/4/1
		Батон с маслом 25/6 гр	31	1,96	5,7	13,38	103,63	7.035/2
	итого за завтрак		421	12,67	17,3	60,76	459,13	
	Завтрак второй	Груша 100 гр	100	0,36	0,27	9,27	44,65	7.187/1
	итого за завтрак второй		100	0,36	0,27	9,27	44,65	
	Обед	Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65	0,3	10,45	45,25	7.002
		Картофельное пюре 130 гр	130	4,67	3,81	37,38	170,00	7.64с/1
		Соль	5	0	0	0	0,00	7.044
		Тефтели рыбные	80	37,61	14,23	5,49	245,15	7.149с-1
		Компот из сухофруктов 180гр	180	0,44	0,02	15,37	66,73	7.115/3
		Уха рыбацкая 0,200г	200	9,73	4,52	20,93	158,42	7.302-1
		Хлеб пшеничный 25 гр	25	1,9	0,23	12,53	57,75	7.051
	итого за обед		645	56	23,11	102,15	743,29	
	Полдник	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 60гр.	60	1,44	3,71	8,57	79,61	7.32/1/6
		Чай с лимоном	200	0,04	0	12,93	54,71	7.022/2
Пряник 30 гр		30	1,44	0,84	23,31	105,00	7.209-1	
Хлеб пшеничный 10 гр		10	0,76	0,09	5,01	23,10	7.048	
итого за полдник		300	3,68	4,64	49,82	262,42		
итого за день		1466	72,71	45,32	222	1509,49		
Энергетическая ценность								
День	Время приёма пищи	Наименование блюда	Вес одной порции, гр	Белки блюда, гр	Жиры блюда, гр	Углеводы блюда, гр	Энергетическая ценность блюда, ккал	Номер карты
8	Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	180	5,3	5,05	29,87	198,57	7.14/4/1
		Кофейный напиток с молоком 200 гр	200	2,8	2,82	14,14	104,50	7.13/10
		Батон с повидлом (джемом)	50	3,12	1,2	27,66	119,00	7.035/11
	итого за завтрак		430	11,22	9,07	71,67	422,07	
	Завтрак второй	Йогурт питьевой 100 г	100	4,99	3,19	8,49	86,70	7.270
	итого за завтрак второй		100	4,99	3,19	8,49	86,70	
	Обед	Огурец свежий порционный 50 гр	50	0,4	0,05	1,9	7,63	7.014-4
		Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65	0,3	10,45	45,25	7.002
		Компот из чернослива и изюма 180 гр	180	0,29	0	19,72	81,27	7.5/10/1
		Соль	5	0	0	0	0,00	7.044
		Хлеб пшеничный 25 гр	25	1,9	0,23	12,53	57,75	7.051
		Печень по-строгановски 80 гр.	80	10,63	12,38	2,19	191,09	7.9/8/2
		Макаронные изделия отварные с овощами 130г	130	4,68	3,54	32,37	186,38	7.151/1
		Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	200	2,19	2,9	13,69	74,55	7.195-1
	итого за обед		695	21,74	19,4	92,85	643,91	
	Полдник	Чай с сахаром 180 гр	180	0	0	10,63	43,59	7.354/6
		Омлет запеченный или паровой - 100 гр.	100	10,34	14,32	1,77	197,93	7.2/6/3.
Хлеб пшеничный 10 гр		10	0,76	0,09	5,01	23,10	7.048	
итого за полдник		290	11,1	14,41	17,41	264,61		
итого за день		1515	49,05	46,07	190,42	1417,28		
Энергетическая ценность								
День	Время приёма пищи	Наименование блюда	Вес одной порции, гр	Белки блюда, гр	Жиры блюда, гр	Углеводы блюда, гр	Энергетическая ценность блюда, ккал	Номер карты
9	Завтрак	Сыр 10 гр	10	2,39	2,47	0	33,44	7.435/2
		Батон с маслом 25/6 гр	31	1,96	5,7	13,38	103,63	7.035/2
		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	180	5,81	5,69	28,17	207,21	7.11/4/1
		Чай с молоком	200	2,76	2,96	13,57	98,38	7.118
	итого за завтрак		421	12,92	16,82	55,12	442,65	
	Завтрак второй	Сок фруктовый 130 г	130	0,65	0,13	13,13	59,80	7.031/2
	итого за завтрак второй		130	0,65	0,13	13,13	59,80	
	Обед	Напиток из клюквы.	180	0,09	0	14,62	62,05	7.15/15/1
		Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65	0,3	10,45	45,25	7.002
		Плов из отварной курицы 200г	200	40,5	42,49	29,26	577,71	7.162с/4
		Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	1,83	2,82	11,12	64,54	7.044с-1
		Хлеб пшеничный 25 гр	25	1,9	0,23	12,53	57,75	7.051
		Помидор порционный 50 гр	50	0,65	0,12	2,95	13,57	7.098/3
	итого за обед		680	46,62	45,96	80,93	820,87	
	Полдник	Манник	130	4,63	6,37	40,02	251,85	2022/550
		Кефир 150 г	150	4,19	4,79	6,14	85,68	7.075
	итого за полдник		280	8,82	11,16	46,16	337,53	
итого за день		1511	69,01	74,07	195,34	1660,85		
Энергетическая ценность								

День	Время приёма пищи	Наименование блюда	Вес одной порции, гр	Белки блюда, гр	Жиры блюда, гр	Углеводы блюда, гр	Энергетическая ценность блюда, ккал	Номер карты	
10	Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом 180 г	180	4,34	6,8	22,72	184,23	7.095/2	
		Батон с маслом 25/6 гр	31	1,96	5,7	13,38	103,63	7.035/2	
		Кофейный напиток с молоком 200 гр	200	2,8	2,82	14,14	104,50	7.13/10	
		Яйцо отварное -20 гр.	20	4,79	4,05	0,27	31,40	7.1/6/1	
	итого за завтрак		431	13,89	19,37	50,51	423,76		
	Завтрак второй	Яблоко 100гр	100	0,35	0,35	10,38	42,30	7.346	
	итого за завтрак второй		100	0,35	0,35	10,38	42,30		
	Обед	Голубцы ленивые в молочном соусе 200г	200	16,28	13,97	14,41	234,29	7.н243/1	
		Гренки	20	1,71	0,19	10,94	55,44	4.34/2	
		Суп-пюре картофельный вегетарианский	200	4,02	5,33	28,4	134,97	7.255	
		Хлеб пшеничный 25 гр	25	1,9	0,23	12,53	57,75	7.051	
		Хлеб ржаной 25 гр	25	1,65	0,3	10,45	45,25	7.002	
		Соль	5	0	0	0	0,00	7.044	
		Компот из кураги 180 г	180	0,53	0	18,47	75,01	7.110/2	
	итого за обед		655	26,09	20,02	95,2	602,70		
	Полдник	Чай с сахаром 180 гр	180	0	0	10,63	43,59	7.354/6	
		Картофель отварной	100	3,81	2,89	33,29	143,64	7.63с-1	
		Вафли 15 гр	15	0,48	0,42	12,14	52,50	7.221/2.	
		Хлеб пшеничный 10 гр	10	0,76	0,09	5,01	23,10	7.048	
	итого за полдник		305	5,05	3,4	61,07	262,83		
	итого за день		1491	45,38	43,14	217,16	1331,58		
	среднее значение за период			1501	60,88	57,53	203,44	1553,23	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992903

Владелец Попенко Татьяна Александровна

Действителен с 15.09.2025 по 15.09.2026