

— с 01.08.2024г

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ № 23

Шурковска



УТВЕРЖДЕНО

Управляющий

Васьков Е.И.



**ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ ВСЕСЕЗОННОЕ  
МЕНЮ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ОТ 3 ДО 8 ЛЕТ  
В ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Утверждено приказом № \_\_\_ от 01.07.2024 г.  
Управляющий ООО "ОЛЕС" Е.Л. Васьков



## МЕНЮ для дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)

№ п.	Наименование блюд	Выход, г	Белки ,г	Жир ы,г	Угл.,г	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ғ, мг	Se,мг
1 день понедельник																			
Завтрак																			
	Каша ячневая молочная со слив маслом	150	5,5	6,5	19,0	181,00	0,00	0,50	0,10	6,50	0,10	144,00	40,00	321,00	0,30	195,00	18,00	0,20	0,000
	Батон с маслом сливочным 30\5	35	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000
	Напиток кофейный на молоке	180	1,2	1,4	20,20	99,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>365</b>	<b>9,0</b>	<b>12,4</b>	<b>54,3</b>	<b>383,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>0,1</b>	<b>229,2</b>	<b>45,3</b>	<b>341,5</b>	<b>0,6</b>	<b>198,8</b>	<b>18,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>
II завтрак																			
	Йогурт	100	0,2	0,2	25,0	85,8	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,000
Обед																			
	Овощи натуральные (огурцы)	50	1,3	3,0	12,1	93,9	0,02	9,50	0,00	2,30	0,04	35,15	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,000
	Суп картофельный с горохом с гречками 200\10	210	4,4	5,0	35,0	171,0	0,00	8,70	0,02	0,00	0,00	49,91	2,60	27,00	0,30	22,10	13,00	1,00	0,000
	Ежики из свинины в соусе 50\50	100	16,2	7,1	4,5	148,0	0,20	0,90	4,00	0,00	0,00	54,80	19,00	43,00	0,20	30,20	13,00	0,00	0,000
	Макаронные изделия	130	3,0	5,0	40,0	216,7	0,11	0,01	0,00	0,11	0,00	7,99	6,37	3,50	0,40	65,00	0,65	0,00	0,000
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	10,6	44,9	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	15,90	2,00	1,30	0,36	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>720,00</b>	<b>29,2</b>	<b>20,7</b>	<b>126,2</b>	<b>799,5</b>	<b>0,4</b>	<b>28,1</b>	<b>4,0</b>	<b>2,4</b>	<b>0,0</b>	<b>174,3</b>	<b>40,5</b>	<b>74,8</b>	<b>3,4</b>	<b>119,4</b>	<b>26,7</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>
Полдник усиленный																			
	Ватрушка со сметаной	60	3,0	11,0	21,3	180,0	0,10	12,70	0,01	0,00	0,10	186,00	44,00	47,00	0,40	96,00	8,04	0,00	0,000
	Омлет натуральный	100	4,40	3,90	19,00	189,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,02	9,40	0,70	23,00	0,40	17,30	0,00	0,00	0,009
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	20,0	94,2	0,02	0,30	1,00	0,60	0,04	10,50	1,60	0,00	0,28	0,50	0,00	0,00	0,000
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
	<b>Итого за приём пищи</b>	<b>350,00</b>	<b>7,6</b>	<b>15,0</b>	<b>63,6</b>	<b>482,2</b>	<b>0,2</b>	<b>13,0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>209,4</b>	<b>46,3</b>	<b>70,0</b>	<b>1,6</b>	<b>113,8</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,009</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1535</b>	<b>46,0</b>	<b>48,3</b>	<b>269,1</b>	<b>1750,5</b>	<b>0,7</b>	<b>45,4</b>	<b>5,1</b>	<b>9,6</b>	<b>0,3</b>	<b>625,4</b>	<b>132,0</b>	<b>486,3</b>	<b>7,9</b>	<b>432,0</b>	<b>52,7</b>	<b>1,2</b>	<b>0,009</b>

**2 день вторник**

**Завтрак**

Пудинг творожный со сгущенным молоком 150\20	160	15,0	15,9	29,8	372,53	0,00	0,40	0,05	0,00	0,02	228,70	13,52	36,00	0,8	24,84	1,96	0,40	0,003
Батон	30	1,5	0,6	10,0	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,40	19,10	1,6	3,00	0,00	0,00	0,000
Напиток какао на молоке	180	1,2	1,4	20,20	99,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	105,00	15,28	82,00	0,10	7,00	8,40	0,00	0,000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>370</b>	<b>17,7</b>	<b>17,9</b>	<b>60,0</b>	<b>518,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>338,1</b>	<b>32,2</b>	<b>137,1</b>	<b>2,5</b>	<b>34,8</b>	<b>10,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0,003</b>

**II завтрак**

Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	8,00	41,58	272,51	0,6	195,8	25,09	0,1	0,013
---------------	-----	-----	-----	------	----	------	-------	------	------	------	------	-------	--------	-----	-------	-------	-----	-------

**Обед**

Суп крестьянский (без крупы) со сметаной 200/5	205	2,4	4,3	16,1	74,4	0,20	4,50	0,02	0,00	0,10	32,00	10,30	14,50	0,80	56,40	13,00	0,00	0,000
Печень в молочном соусе 70\20	90	10,8	6,6	3,0	118,8	0,00	0,12	0,00	0,00	0,07	77,00	19,70	56,00	0,50	25,10	11,00	0,00	0,000
Каша гречневая вязкая	130	3,0	2,5	16,0	88,0	0,00	11,00	0,02	0,09	0,10	71,00	24,90	5,40	0,60	35,54	2,36	0,00	0,000
Кисель концентрат	180	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,00	1,60	0,03	24,30	1,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>655</b>	<b>20,2</b>	<b>14,0</b>	<b>70,7</b>	<b>452,7</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>1,0</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>214,8</b>	<b>67,0</b>	<b>75,9</b>	<b>3,1</b>	<b>119,6</b>	<b>26,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>

**Полдник усиленный**

Пюре картофельное	100	4,8	9,0	16,5	161,2	0,10	3,00	4,00	6,00	0,06	65,00	25,00	145,00	0,80	126,00	17,30	1,20	0,000
Булочка Домашняя	60	4,80	8,50	18,00	171,30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	78,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,000
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,0	36,0	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	2,00	2,00	1,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>350,00</b>	<b>9,8</b>	<b>17,6</b>	<b>46,8</b>	<b>387,5</b>	<b>0,1</b>	<b>11,0</b>	<b>4,0</b>	<b>6,0</b>	<b>0,06</b>	<b>148,5</b>	<b>27,0</b>	<b>146,3</b>	<b>1,8</b>	<b>126,0</b>	<b>17,3</b>	<b>1,2</b>	<b>0,000</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1295</b>	<b>49,2</b>	<b>50,0</b>	<b>198,5</b>	<b>1454,7</b>	<b>0,6</b>	<b>44,8</b>	<b>5,1</b>	<b>7,7</b>	<b>0,58</b>	<b>709,4</b>	<b>167,8</b>	<b>631,8</b>	<b>8,0</b>	<b>476,3</b>	<b>79,1</b>	<b>1,7</b>	<b>0,016</b>

**3 день среда**

**Завтрак**

Сыр порциями	10	3,9	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	2,00	0,10	177,00	0,40	98,00	0,1	13,20	8,00	0,10	0,013
Каша Ассорти ( рис, греча) жидкая молочная	150	7,6	12,6	21,5	156,60	0,00	0,30	0,03	3,00	0,30	130,00	27,00	205,96	0,40	0,00	22,00	0,83	0,003
Батон	30	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000
Чай с молоком	180	0,3	0,1	8,00	38,50	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>370</b>	<b>10,2</b>	<b>17,2</b>	<b>44,6</b>	<b>401,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>3,1</b>	<b>0,3</b>	<b>215,2</b>	<b>32,3</b>	<b>226,5</b>	<b>0,7</b>	<b>3,8</b>	<b>22,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,016</b>

<b>II завтрак</b>																			
Сок	100	0,2	0,2	25,0	85,8	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
<b>Обед</b>																			
Овощи натуральные (помидоры)	50	1,3	3,0	12,1	93,9	0,02	9,50	0,00	2,30	0,04	35,15	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Борщ из свежей капусты со сметаной 200\5	205	1,5	3,0	23,0	75,3	0,00	11,10	0,02	0,00	0,00	32,90	39,00	79,00	0,40	42,00	12,00	0,00	0,00	0,000
Жаркое с мясом говядины	180	7,2	10,3	31,6	275,0	0,30	9,95	0,10	0,12	0,11	54,11	34,20	86,19	1,74	334,00	25,00	1,10	0,000	
Компот из свежих яблок	180	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,00	1,60	0,10	24,30	1,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,000	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000	
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>665,00</b>	<b>14,0</b>	<b>16,9</b>	<b>102,3</b>	<b>615,7</b>	<b>0,5</b>	<b>37,8</b>	<b>1,1</b>	<b>4,0</b>	<b>0,2</b>	<b>157,0</b>	<b>85,3</b>	<b>165,2</b>	<b>4,2</b>	<b>378,6</b>	<b>37,0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Полдник усиленный</b>																			
Рагу из овощей	100	5,0	3,2	30,0	181,0	0,10	0,70	1,00	0,00	0,04	101,00	1,70	0,00	0,30	0,00	11,60	0,00	0,000	
Печенье сахарное	50	8,40	7,50	21,60	185,30	0,00	0,10	0,50	0,00	0,06	55,20	0,60	42,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,000	
Чай с сахаром	180	1,0	0,1	30,2	123,6	0,00	1,10	1,00	1,60	0,02	15,70	1,60	0,00	0,33	0,50	0,00	0,00	0,000	
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000	
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>340</b>	<b>14,5</b>	<b>10,9</b>	<b>85,1</b>	<b>508,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>2,5</b>	<b>1,6</b>	<b>0,12</b>	<b>176,4</b>	<b>3,9</b>	<b>42,0</b>	<b>1,6</b>	<b>0,5</b>	<b>11,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,008</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>38,9</b>	<b>45,2</b>	<b>257,0</b>	<b>1611,5</b>	<b>0,7</b>	<b>43,7</b>	<b>3,6</b>	<b>8,7</b>	<b>0,69</b>	<b>560,1</b>	<b>121,5</b>	<b>433,6</b>	<b>9,1</b>	<b>382,9</b>	<b>70,6</b>	<b>1,7</b>	<b>0,024</b>	
<b>4 день четверг</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Омлет натуральный 150\10	160	7,6	12,6	21,5	156,60	0,00	0,30	0,03	3,00	0,30	130,00	27,00	205,95	0,40	0,00	22,00	0,63	0,003	
Батон с маслом сливочным 30\5	35	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000	
Напиток кофейный на молоке	180	0,3	0,1	8,00	38,50	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>375</b>	<b>10,2</b>	<b>17,2</b>	<b>44,6</b>	<b>401,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>3,1</b>	<b>0,3</b>	<b>215,2</b>	<b>32,3</b>	<b>226,5</b>	<b>0,7</b>	<b>3,8</b>	<b>22,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	
<b>II завтрак</b>																			
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,2	278,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Обед</b>																			
Овощи натуральные (огурцы)	50	0,6	4	5,96	62	0,03	11,00	2,00	3,00	0,00	23,10	21,00	42,00	0,30	18,00	12,00	0,00	0,000	
Суп-пюре из овощей	200	5,0	7,1	16,4	109,7	0,00	4,00	0,50	0,00	0,00	28,70	1,80	46,00	0,00	23,10	1,70	0,00	0,000	
Тефтели рыбные в соусе 70\20	90	8,0	6,3	13,2	137,4	0,00	0,60	0,50	0,00	0,03	81,50	26,00	20,00	0,90	15,05	4,08	0,00	0,000	
Рис рассыпчатый	130	3,8	4,0	20,0	129,2	0,30	2,00	0,00	0,00	0,03	31,51	24,90	72,69	0,60	13,00	3,70	1,10	0,000	
Компот из сухофруктов	180	0,5	0,1	22,0	90,9	0,12	3,00	0,00	0,00	0,00	20,52	4,14	23,20	0,50	15,03	0,00	0,00	0,000	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	0,80	2,10	0,00	0,00	0,000	
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>700</b>	<b>21,9</b>	<b>22,1</b>	<b>101,5</b>	<b>654,2</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>3,0</b>	<b>3,0</b>	<b>0,1</b>	<b>145,8</b>	<b>88,3</b>	<b>203,9</b>	<b>3,2</b>	<b>86,3</b>	<b>21,5</b>	<b>1,1</b>	<b>0,000</b>	

**Полдник усиленный**

Котлета картофельная	100	6,0	5,9	20,0	218,3	0,10	7,00	0,20	0,00	0,10	98,00	9,00	0,00	0,80	0,00	21,00	0,00	0,000
Ватрушка с творогом	60	4,80	5,60	45,20	167,10	0,10	6,00	1,00	1,60	0,01	32,00	0,47	56,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,000
Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,0	33,0	0,12	0,96	0,00	0,00	0,06	193,70	21,30	136,70	0,20	120,00	17,10	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>350</b>	<b>11,2</b>	<b>11,7</b>	<b>76,5</b>	<b>437,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,0</b>	<b>1,2</b>	<b>1,6</b>	<b>0,17</b>	<b>327,2</b>	<b>30,8</b>	<b>192,7</b>	<b>2,0</b>	<b>120,0</b>	<b>38,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1525</b>	<b>43,6</b>	<b>51,4</b>	<b>232,4</b>	<b>1539,7</b>	<b>1,0</b>	<b>45,0</b>	<b>4,2</b>	<b>7,7</b>	<b>0,55</b>	<b>704,2</b>	<b>159,4</b>	<b>634,0</b>	<b>8,1</b>	<b>488,1</b>	<b>81,6</b>	<b>1,7</b>	<b>0,003</b>

**5 день пятница**

**Завтрак**

Сыр порциями	10	3,0	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	2,60	0,01	120,00	0,40	110,00	0,1	13,20	28,00	1,10	0,013
Каша молочная "Дружба" рис/пшено с маслом сливочным	150	5,0	6,7	30,0	245	0,00	0,42	0,00	0,00	0,01	139,00	36,00	52,00	0,52	24,84	1,96	0,21	0,002
Батон	30	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	26,00	0,30	3,00	0,00	0,00	0,000
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,00	36,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,01	61,63	5,85	32,40	0,00	0,00	4,14	0,00	0,000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>370</b>	<b>10,4</b>	<b>15,2</b>	<b>54,1</b>	<b>437,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>2,7</b>	<b>0,03</b>	<b>386,3</b>	<b>46,2</b>	<b>220,4</b>	<b>0,9</b>	<b>41,0</b>	<b>34,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,015</b>

**II завтрак**

Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,2	278,00	0,00	0,00	0,000
---------------	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	------	------	------	-------	------	-------	-----	--------	------	------	-------

**Обед**

Суп картофельный с рыбой	200	6,0	4,1	17,0	119,0	0,18	19,19	0,02	0,00	0,01	53,00	31,00	49,00	1,03	35,00	13,20	0,20	0,000
Запеканка картофельная с мясом свинины/огурец свежий 150/20	180/20	9,1	21,8	52,0	271,0	0,10	7,90	0,90	3,80	0,01	23,40	15,62	52,00	1,10	19,00	2,30	0,10	0,002
Компот из свежих яблок	180	0,8	0,1	17,5	74,1	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	6,84	1,44	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30/20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>630</b>	<b>19,9</b>	<b>26,6</b>	<b>110,5</b>	<b>589,1</b>	<b>0,4</b>	<b>32,1</b>	<b>0,9</b>	<b>3,8</b>	<b>0,0</b>	<b>93,7</b>	<b>58,6</b>	<b>101,0</b>	<b>3,3</b>	<b>56,8</b>	<b>15,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,002</b>

**Полдник усиленный**

Макаронны с сыром	100	9,0	7,1	4,5	178,2	0,20	0,90	3,60	0,00	0,00	21,00	9,30	23,00	0,50	30,20	3,40	0,00	0,000
Печенье сахарное	50	3,0	4,2	41,2	216,7	0,11	0,01	0,00	1,30	0,00	7,99	6,37	3,50	0,30	65,00	0,65	0,00	0,000
Чай с молоком	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,10	1,30	0,00	0,00	0,01	180,00	25,20	270,00	0,20	0,00	16,20	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>340</b>	<b>17,3</b>	<b>15,9</b>	<b>56,2</b>	<b>509,3</b>	<b>0,4</b>	<b>2,2</b>	<b>3,6</b>	<b>1,3</b>	<b>0,01</b>	<b>212,5</b>	<b>40,9</b>	<b>296,5</b>	<b>1,4</b>	<b>95,2</b>	<b>20,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>48,0</b>	<b>58,1</b>	<b>230,6</b>	<b>1582,4</b>	<b>0,9</b>	<b>45,3</b>	<b>4,6</b>	<b>7,8</b>	<b>0,06</b>	<b>708,6</b>	<b>153,6</b>	<b>628,9</b>	<b>7,9</b>	<b>471,1</b>	<b>69,9</b>	<b>1,6</b>	<b>0,017</b>

**6 день понедельник**

**Завтрак**

Сыр порциями	10	3,0	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	0,90	0,03	132,00	0,40	110,00	0,1	98,00	8,00	0,10	0,001
Каша геркулесовая молочная	150	5,3	7,6	31,1	199,50	0,18	0,36	0,00	0,00	0,02	136,00	23,90	61,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,000
Батон	30	2,3	4,5	15,1	103,00	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,3	3,80	0,00	0,00	0,000
Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,00	33,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	105,00	15,28	82,00	0,10	7,00	8,40	0,00	0,000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>370</b>	<b>10,9</b>	<b>16,2</b>	<b>54,2</b>	<b>388,5</b>	<b>0,3</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>438,7</b>	<b>43,5</b>	<b>273,5</b>	<b>0,5</b>	<b>108,8</b>	<b>24,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,001</b>

**II завтрак**

Йогурт питьевой	100	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
-----------------	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

**Обед**

Огурец консервированный	20	0,5	2,089	11,3	78	0,02	4,90	1,20	1,60	0,01	13,97	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,000
Суп-пюре гороховый с гречками 200/10	210	4,0	3,1	8,1	74,1	0,13	5,46	0,90	1,30	0,10	39,80	41,30	256,00	0,30	98,00	42,00	1,70	0,000
Плов с мясом свинины	180	16,2	19,2	46,5	358,7	0,21	0,41	0,00	0,11	0,10	53,09	21,72	77,50	2,46	176,00	7,47	0,00	0,015
Напиток из шиповника	180	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,00	1,60	0,12	24,30	1,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>680</b>	<b>24,7</b>	<b>25,0</b>	<b>101,5</b>	<b>682,3</b>	<b>0,6</b>	<b>18,0</b>	<b>3,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>141,7</b>	<b>75,1</b>	<b>333,5</b>	<b>4,6</b>	<b>276,6</b>	<b>49,5</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>

**Полдник усиленный**

Макаронны с сыром	100	0,6	4,0	6,0	62,0	0,11	29,00	0,01	0,00	0,01	136,00	41,00	29,00	2,10	89,00	5,00	0,00	0,000
Чай с молоком	180	1,6	1,3	8,9	52,5	0,00	1,10	1,00	2,30	0,01	15,70	1,60	0,00	0,33	0,50	0,00	0,00	0,000
Коржик	60	8,40	7,50	21,60	185,30	0,00	0,10	0,50	0,00	0,06	55,20	0,60	42,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,008
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>350</b>	<b>2,3</b>	<b>5,4</b>	<b>18,2</b>	<b>133,5</b>	<b>0,1</b>	<b>30,1</b>	<b>1,0</b>	<b>2,3</b>	<b>0,02</b>	<b>155,2</b>	<b>42,6</b>	<b>29,0</b>	<b>2,8</b>	<b>89,5</b>	<b>5,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>13,0</b>	<b>18,3</b>	<b>57,9</b>	<b>452,2</b>	<b>0,2</b>	<b>60,3</b>	<b>2,5</b>	<b>4,6</b>	<b>0,1</b>	<b>365,6</b>	<b>85,8</b>	<b>100,0</b>	<b>6,3</b>	<b>179,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,016</b>

**7 день вторник**

**Завтрак**

Батон с маслом сливочным 30/5	35	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000
Омлет натуральный с маслом 150/10	160	5,5	8,6	36,8	268,70	0,06	1,54	0,00	1,20	0,06	143,40	23,00	15,20	0,44	0,00	4,80	0,00	0,000
Напиток кофейный на молоке	180	0,3	0,1	8,00	33,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,02	61,63	5,85	32,40	0,00	0,00	4,14	0,00	0,000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>375</b>	<b>8,1</b>	<b>13,2</b>	<b>59,9</b>	<b>404,7</b>	<b>0,2</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,1</b>	<b>270,7</b>	<b>32,8</b>	<b>68,1</b>	<b>0,7</b>	<b>3,8</b>	<b>8,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,000</b>

II завтрак																			
Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	42,00	41,58	272,51	2,53	195,8	25,09	0,1	0,012	
Обед																			
Салат из отварной свеклы	50	1,0	5,0	3,5	51,3	0,00	11,00	2,00	3,00	0,00	46,00	8,40	36,00	0,50	37,80	1,60	0,40	0,000	
Суп-лапша	200	3,2	7,0	21,3	98,4	0,00	0,44	0,02	1,60	0,03	41,51	18,50	6,60	0,05	25,60	0,00	0,00	0,000	
Тефтели рыбные в соусе 70/20	90	15,0	9,0	32,0	164,0	0,10	9,00	0,50	0,50	0,10	44,60	15,62	15,02	0,80	19,00	4,68	0,10	0,002	
Пюре картофельное	130	2,9	4,5	16,3	136,0	0,10	7,70	0,00	1,60	0,10	53,70	24,90	72,69	0,70	65,00	3,70	0,10	0,000	
Кисель концентрат	180	0,2	0,2	17,4	72,1	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	11,70	3,96	3,60	0,72	10,08	0,00	0,00	0,000	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000	
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>700</b>	<b>23,4</b>	<b>21,8</b>	<b>98,2</b>	<b>646,8</b>	<b>0,2</b>	<b>29,4</b>	<b>2,5</b>	<b>5,1</b>	<b>0,1</b>	<b>154,3</b>	<b>57,0</b>	<b>61,2</b>	<b>3,3</b>	<b>94,6</b>	<b>6,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,002</b>	
Полдник усиленный																			
Капуста тушеная с яйцом	100	10,0	9,7	13,0	231,8	0,23	1,24	1,60	1,60	0,10	230,00	37,00	240,00	0,90	184,00	45,00	1,00	0,00	
Печенье сахарное	50	3,4	9,9	33,1	217	0,10	0,10	0,00	0,00	0,08	13,50	0,00	0,00	0,30	6,30	1,66	0,00	0,00	
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,0	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>340</b>	<b>13,6</b>	<b>19,7</b>	<b>58,4</b>	<b>503,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>1,6</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>247,0</b>	<b>37,0</b>	<b>240,0</b>	<b>1,6</b>	<b>190,3</b>	<b>46,7</b>	<b>1,0</b>	<b>0,002</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>46,7</b>	<b>55,2</b>	<b>237,5</b>	<b>1650,8</b>	<b>0,7</b>	<b>42,8</b>	<b>4,1</b>	<b>8,0</b>	<b>0,5</b>	<b>714,0</b>	<b>168,3</b>	<b>641,8</b>	<b>8,1</b>	<b>484,5</b>	<b>87,0</b>	<b>1,6</b>	<b>0,016</b>	
8 день среда																			
Завтрак																			
Каша манная молочная	150	5,0	7,7	37,2	230,00	0,22	0,48	0,50	3,20	0,10	96,00	42,10	15,20	0,00	0,00	4,80	0,00	0,000	
Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,00	38,50	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>365</b>	<b>7,6</b>	<b>12,3</b>	<b>60,3</b>	<b>371,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>3,3</b>	<b>0,2</b>	<b>160,5</b>	<b>47,4</b>	<b>35,7</b>	<b>0,3</b>	<b>3,8</b>	<b>4,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,000</b>	
II завтрак																			
Сок	100	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	
Обед																			
Овощи натуральные (огурец)	50	1,0	3,7	5,9	51,3	0,00	12,00	0,50	0,00	0,00	16,00	8,40	16,70	0,30	37,80	1,60	0,00	0,000	
Борщ со сметаной 200\5	205	3,3	6,0	12,0	103,6	0,00	8,78	0,03	1,30	0,05	51,60	2,30	47,00	0,23	27,20	5,30	0,00	0,000	
Каша Царская с курой	180	10,1	8,7	4,5	133,0	0,12	12,11	2,00	1,60	0,01	24,57	1,40	68,00	3,00	25,80	6,80	1,32	0,000	
Компот из кураги	180	0,5	0,1	22,0	90,9	0,12	0,80	0,00	0,00	0,00	20,52	4,14	23,20	0,50	15,03	0,00	0,00	0,000	
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000	
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>665</b>	<b>18,9</b>	<b>19,1</b>	<b>68,4</b>	<b>503,8</b>	<b>0,3</b>	<b>31,7</b>	<b>2,5</b>	<b>2,9</b>	<b>0,1</b>	<b>123,2</b>	<b>26,7</b>	<b>154,9</b>	<b>5,2</b>	<b>107,9</b>	<b>13,7</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>	

Полдник усиленный																			
Макаронны запечённые с яйцом	100	11,1	10,7	36,9	289,0	0,17	11,00	1,00	1,60	0,10	26,30	33,00	142,00	0,90	77,10	46,00	0,00	0,000	
Молоко кипячёное	180	5,2	5,9	8,6	128,0	0,12	0,96	0,00	0,00	0,01	193,70	21,30	136,70	0,20	277,30	17,10	0,00	0,000	
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000	
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>290</b>	<b>5,3</b>	<b>6,0</b>	<b>11,9</b>	<b>147,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>197,2</b>	<b>21,3</b>	<b>136,7</b>	<b>0,6</b>	<b>277,3</b>	<b>17,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>31,9</b>	<b>37,6</b>	<b>161,5</b>	<b>1108,1</b>	<b>0,8</b>	<b>33,3</b>	<b>3,0</b>	<b>6,2</b>	<b>0,24</b>	<b>480,8</b>	<b>95,4</b>	<b>327,3</b>	<b>6,1</b>	<b>389,0</b>	<b>35,6</b>	<b>1,5</b>	<b>0,000</b>	

9 день четверг

Завтрак

Каша рисовая молочная со слив маслом	150	5,5	6,5	19,0	181,00	0,00	0,50	0,10	6,50	0,10	144,00	40,00	321,00	0,30	195,00	18,00	0,20	0,000
Батон с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000
Напиток какао на молоке	180	1,2	1,4	20,20	99,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>365</b>	<b>9,0</b>	<b>12,4</b>	<b>54,3</b>	<b>383,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>0,1</b>	<b>229,2</b>	<b>45,3</b>	<b>341,5</b>	<b>0,6</b>	<b>198,8</b>	<b>18,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>

II завтрак

Сок	100	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------

Обед

Салат из отварного картофеля с горошком с растительным маслом	50	1,4	5,9	8,4	93,9	0,02	9,50	1,00	1,00	0,04	39,00	0,00	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,000
Рассольник со сметаной 200\5	205	2,8	5,7	10,8	105,7	0,13	8,32	0,00	0,00	0,00	31,92	2,10	65,97	0,00	198,00	2,40	0,00	0,000
Бигус с курицей	180	17,9	13,5	48,3	300,0	0,20	16,70	0,50	2,10	0,20	98,30	40,52	87,71	1,50	84,00	8,38	0,20	0,002
Компот из сухофруктов	180	0,3	0,0	10,6	44,9	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	15,90	2,00	1,30	0,36	0,00	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной 30\20	50	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>665</b>	<b>26,4</b>	<b>25,7</b>	<b>102,1</b>	<b>669,5</b>	<b>0,4</b>	<b>40,5</b>	<b>1,5</b>	<b>3,1</b>	<b>0,2</b>	<b>195,6</b>	<b>55,1</b>	<b>155,0</b>	<b>4,4</b>	<b>284,1</b>	<b>10,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,002</b>

Полдник усиленный

Булочка с маком	60	10,0	11,5	2,5	162,00	0,10	2,00	1,30	3,50	0,03	101,50	37,00	241,00	1,10	74,00	66,00	0,80	0,012
Котлета картофельная	100	3,4	4,3	29,8	151,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	0,04	6,30	1,66	0,00	0,000
Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,0	33,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,01	216,60	23,40	153,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>350</b>	<b>13,8</b>	<b>16,0</b>	<b>43,6</b>	<b>365,00</b>	<b>0,1</b>	<b>5,9</b>	<b>1,3</b>	<b>3,5</b>	<b>0,07</b>	<b>321,9</b>	<b>60,4</b>	<b>394,0</b>	<b>1,8</b>	<b>80,3</b>	<b>67,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,012</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>49,4</b>	<b>54,3</b>	<b>220,9</b>	<b>1503,30</b>	<b>0,7</b>	<b>47,0</b>	<b>2,9</b>	<b>13,2</b>	<b>0,43</b>	<b>746,7</b>	<b>160,8</b>	<b>690,5</b>	<b>6,8</b>	<b>563,2</b>	<b>96,4</b>	<b>1,2</b>	<b>0,014</b>

10 день пятница

Завтрак

Сыр порциями	10	4,2	4,5	0,3	58,5	0,00	0,00	0,15	1,30	0,05	19,90	0,40	29,00	0,4	0,00	6,00	0,10	0,003
Каша пшеничная молочная с маслом	150	3,8	6,5	30,0	172,00	0,20	0,54	0,00	1,00	0,05	140,00	3,64	19,00	0,00	21,33	20,00	0,18	0,000
Батон	30	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,00	36,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
<b>Итого за приём пищи</b>	<b>370</b>	<b>10,4</b>	<b>15,5</b>	<b>54,4</b>	<b>369,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>245,1</b>	<b>9,3</b>	<b>68,5</b>	<b>0,7</b>	<b>25,1</b>	<b>28,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,003</b>





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729942

Владелец Глухова Елена Александровна

Действителен с 05.06.2024 по 05.06.2025