

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
детский сад № 500



Новошевская С.П.

Десятидневное меню МБДОУ – детского сада № 500/Ясли (зимний период)

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | П. № |
|---------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 понедельник | | | | | | | | |
| Завтрак: | Запеканка из творога | 150 | 12,87 | 15,95 | 17,65 | 294,71 | 7.9/5/2 | 392 |
| | Сгущенное молоко | 23 | 0,98 | 1,16 | 7,68 | 43,88 | 7.351/2 | 12 |
| | Батон с маслом 25/4 | 29 | 1,94 | 4,05 | 13,36 | 88,67 | 7.035 | 8 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,00 | 0,00 | 8,85 | 36,99 | 7.354/1 | 42 |
| Итого за завтрак: | | 352 | 15,79 | 21,16 | 47,54 | 464,25 | | |
| 10:00 | Кефир | 150 | 4,19 | 4,79 | 6,14 | 83,86 | 7.075 | 76 |
| Обед: | Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной | 150 | 2,06 | 3,21 | 14,85 | 102,04 | 7.165 | 156 |
| | Мясо говядины, тушеное с овощами | 180 | 12,71 | 13,51 | 19,98 | 274,22 | 7.3/8/1 | 393 |
| | Компот из изюма | 150 | 0,16 | 0,00 | 17,46 | 71,68 | 7.078 | 55 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,63 | 63,35 | 7.003-1 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,13 | 7,51 | 34,65 | 7.049 | 3 |
| Итого за обед: | | 510 | 18,38 | 17,27 | 74,43 | 545,94 | | |
| Полдник: | Макаронные изделия в молоке с маслом | 150 | 3,37 | 6,59 | 9,33 | 122,06 | 7.н132/3 | 347 |
| | Чай с молоком | 150 | 2,13 | 2,28 | 10,27 | 76,28 | 7.12/10/2 | 41 |
| | Зефир | 20 | 0,11 | 0,00 | 11,22 | 43,42 | 7.007-1 | 259 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,13 | 7,51 | 34,65 | 7.049 | 3 |
| Итого за полдник: | | 335 | 6,75 | 9,00 | 38,33 | 276,41 | | |
| Итого за день: | | | 45,11 | 52,22 | 166,44 | 1370,46 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | П.№ |
|--------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 2 вторник | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша манная молочная со сливочным маслом | 150 | 5,11 | 6,46 | 21,23 | 177,69 | 7.5/4/4 | 84 |
| | Батон с маслом, с сыром 25/4/6 | 35 | 3,38 | 5,53 | 13,36 | 108,03 | 7.189-1 | 10 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,52 | 2,53 | 12,72 | 94,05 | 7.13/10/1 | 46 |
| Итого за завтрак: | | 365 | 11,01 | 14,52 | 47,31 | 379,77 | | |
| 10:00 | Свежие фрукты (груша) | 170 | 0,61 | 0,45 | 15,75 | 71,91 | 7.325/1 | 394 |
| Обед: | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растит.маслом | 30 | 0,37 | 2,23 | 2,69 | 33,21 | 7.23/1/3 | 138 |
| | Суп крестьянский с мясом со сметаной | 150 | 6,18 | 6,56 | 8,48 | 126,92 | 7.274/3 | 161 |
| | Печень по-строгановски | 50 | 6,65 | 7,74 | 1,37 | 113,40 | 7.9/8/3 | 194 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 3,67 | 3,62 | 22,59 | 133,12 | 7.н076/2 | 103 |
| | Компот из кураги | 150 | 0,44 | 0,00 | 15,39 | 62,75 | 7.110 | 57 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,63 | 63,35 | 7.003-1 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,13 | 7,51 | 34,65 | 7.049 | 3 |
| Итого за обед: | | 550 | 20,76 | 20,70 | 72,66 | 567,40 | | |
| Полдник: | Рагу из овощей с соусом молочным | 150 | 3,10 | 5,93 | 17,22 | 141,14 | 7.19/3 | 217 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,00 | 0,00 | 8,85 | 36,95 | 7.354/1 | 42 |
| | Печенье | 20 | 2,08 | 1,04 | 15,36 | 91,60 | 7.308/6 | 253 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,13 | 7,51 | 34,65 | 7.049 | 3 |
| Итого за полдник: | | 315 | 6,32 | 7,10 | 48,94 | 304,34 | | |
| Итого за день: | | | 38,70 | 42,77 | 184,66 | 1323,42 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | П.№ |
|--------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 3 среда | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша кукурузная молочная со сливочным маслом | 150 | 3,28 | 3,86 | 17,30 | 125,51 | 7.095 | 88 |
| | Батон с маслом, с сыром 25/4/6 | 35 | 3,38 | 5,53 | 13,36 | 108,03 | 7.189-1 | 10 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,39 | 3,23 | 21,56 | 138,42 | 7.14/10/1 | 48 |
| Итого за завтрак: | | 365 | 10,05 | 12,62 | 52,22 | 371,96 | | |
| 10:00 | Сок фруктовый | 160 | 0,80 | 0,16 | 16,16 | 73,60 | 7.031-7 | 395 |
| Обед: | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 30 | 0,99 | 3,11 | 3,26 | 49,48 | 7.32/1/3 | 350 |
| | Щи с мясом со сметаной | 150 | 4,29 | 7,89 | 5,48 | 118,86 | 7.н137 | 157 |
| | Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами | 50 | 6,32 | 1,27 | 1,44 | 58,20 | 7.3/7/3 | 206 |
| | Каша рисовая рассыпчатая | 110 | 2,73 | 3,79 | 22,14 | 138,87 | 2021/43/3 | 107 |
| | Компот из чернослива и изюма | 150 | 0,19 | 0,00 | 16,32 | 67,09 | 7.072 | 59 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,63 | 63,35 | 7.003-1 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,20 | 7.050 | 4 |
| Итого за обед: | | 545 | 18,35 | 16,66 | 73,29 | 542,05 | | |
| Полдник: | Снежок | 150 | 3,74 | 4,61 | 15,70 | 119,52 | 7.082 | 78 |
| | Ватрушка с творогом | 60 | 7,37 | 9,10 | 26,54 | 238,85 | 7.5/12 | 235 |
| Итого за полдник: | | 210 | 11,11 | 13,71 | 42,24 | 358,37 | | |
| Итого за день: | | | 40,31 | 43,15 | 183,91 | 1348,98 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | П.№ |
|--------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 4 четверг | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша вязкая из пшена и риса молочная «Дружба 3» с маслом | 150 | 4,09 | 4,25 | 20,28 | 145,24 | 7.091/1 | 352 |
| | Батон с маслом, с сыром 25/4/6 | 35 | 3,38 | 5,53 | 13,36 | 108,03 | 7.189-1 | 10 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 1,52 | 2,53 | 12,73 | 94,05 | 7.13/10/1 | 46 |
| Итого за завтрак: | | 365 | 9,99 | 12,31 | 46,37 | 347,32 | | |
| 10:00 | Свежие фрукты (банан) | 120 | 1,26 | 0,08 | 18,31 | 74,76 | 7.183 | 264 |
| Обед: | Салат из белокочанной капусты с кукурузой с растительным маслом | 30 | 0,51 | 2,04 | 4,09 | 34,79 | 7.4/1/4 | 354 |
| | Суп гороховый с мясом со сметаной | 150 | 6,76 | 4,43 | 12,61 | 125,20 | 7.н086-2 | 164 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,18 | 2,76 | 16,08 | 104,01 | 7.64с/3 | 118 |
| | Шницель из говядины | 60 | 10,49 | 9,56 | 3,56 | 156,97 | 7.234 | 185 |
| | Компот из кураги и изюма | 150 | 0,33 | 0,00 | 13,54 | 55,12 | 7.4/10/2 | 61 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,63 | 63,35 | 7.003-1 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,13 | 7,51 | 34,65 | 7.049 | 3 |
| Итого за обед: | | 550 | 23,72 | 19,34 | 72,02 | 574,09 | | |
| Полдник: | Омлет запеченный или паровой | 130 | 12,69 | 14,24 | 2,23 | 208,99 | 2021/2/7 | 357 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,03 | 0,00 | 6,79 | 28,88 | 7.11/10/2 | 44 |
| | Вафли | 20 | 0,64 | 0,56 | 16,18 | 70,00 | 2021/015 | 257 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,13 | 7,51 | 34,65 | 7.049 | 3 |
| Итого за полдник: | | 315 | 14,50 | 14,93 | 32,71 | 342,52 | | |
| Итого за день: | | | 49,47 | 46,66 | 169,41 | 1338,69 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | П.№ |
|--------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 5 пятница | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 150 | 4,83 | 4,74 | 24,24 | 173,61 | 7.15/4/2 | 90 |
| | Батон с маслом, с сыром 25/4/6 | 35 | 3,38 | 5,53 | 13,35 | 108,03 | 7.189-1 | 10 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,37 | 2,53 | 12,02 | 87,21 | 7.12/10/1 | 41 |
| Итого за завтрак: | | 365 | 10,58 | 12,80 | 49,61 | 368,85 | | |
| 10:00 | Сок фруктовый | 160 | 0,80 | 0,16 | 16,16 | 73,60 | 7.031-7 | 395 |
| Обед: | Салат из отварной свеклы с чесноком | 30 | 0,45 | 0,91 | 3,37 | 21,66 | 7.143/4 | 378 |
| | Суп-лапша с мясом куры со сметаной | 150 | 5,97 | 2,97 | 11,13 | 101,71 | 7.47с/6 | 171 |
| | Суфле из мяса кур паровое | 50 | 8,97 | 11,37 | 9,89 | 195,45 | 7.8/9/3 | 200 |
| | Капуста тушеная | 120 | 2,09 | 3,70 | 9,39 | 80,33 | 7.233 | 121 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,73 | 0,04 | 13,81 | 62,57 | 7.6/10/2, | 63 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,63 | 63,35 | 7.003-1 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,20 | 7.050 | 4 |
| Итого за обед: | | 555 | 22,04 | 19,59 | 72,24 | 571,27 | | |
| Полдник: | Чай с сахаром | 150 | 0,00 | 0,00 | 8,85 | 36,95 | 7.354/1 | 42 |
| | Ватрушка со сметаной | 70 | 6,85 | 10,74 | 36,63 | 297,78 | 7.6/12/4 | 239 |
| Итого за полдник: | | 220 | 6,85 | 10,74 | 45,48 | 334,73 | | |
| Итого за день: | | | 40,27 | 43,29 | 183,49 | 1348,45 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | П.№ |
|---------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 6 понедельник | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150 | 4,63 | 5,15 | 28,17 | 187,02 | 7.7/4/2 | 396 |
| | Батон с маслом 25/4 | 29 | 1,95 | 4,05 | 13,36 | 88,67 | 7.035 | 8 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,52 | 2,53 | 12,72 | 94,05 | 7.13/10/1 | 46 |
| Итого за завтрак: | | 359 | 9,10 | 11,73 | 54,25 | 369,74 | | |
| 10:00 | Сок фруктовый | 160 | 0,80 | 0,16 | 16,16 | 73,60 | 7.031-7 | 395 |
| Обед: | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 150 | 1,26 | 2,22 | 8,11 | 57,49 | 7.н39с/2. | 158 |
| | Бефстроганов из отварного мяса говядины | 60 | 9,26 | 11,34 | 7,36 | 185,61 | 7.7/8/2 | 380 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,17 | 2,76 | 16,08 | 104,01 | 7.64с/3 | 118 |
| | Компот из ягод замороженных | 150 | 0,28 | 0,05 | 18,34 | 79,62 | 7.493 | 71 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,63 | 63,35 | 7.003-1 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,13 | 7,51 | 34,65 | 7.049 | 3 |
| Итого за обед: | | 520 | 16,42 | 16,92 | 72,03 | 524,73 | | |
| Полдник: | Кефир | 150 | 4,03 | 4,61 | 5,90 | 80,64 | 7.075 | 76 |
| | Лапшевник с творогом | 130 | 9,16 | 10,77 | 21,11 | 239,51 | 7.121 | 32 |
| | Соус молочный | 20 | 0,23 | 0,52 | 1,04 | 10,76 | 7.1/11/1, | 15 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,13 | 7,51 | 34,65 | 7.049 | 3 |
| Итого за полдник: | | 315 | 14,56 | 16,03 | 35,56 | 365,56 | | |
| Итого за день: | | | 40,88 | 44,84 | 178,00 | 1333,63 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | П.№ |
|--------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 7 вторник | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 150 | 4,84 | 4,73 | 23,46 | 173,61 | 7.11/4/2 | 92 |
| | Батон с маслом, с сыром 25/4/6 | 35 | 3,38 | 5,52 | 13,35 | 108,03 | 7.189-1 | 10 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,36 | 2,53 | 12,02 | 87,21 | 7.12/10/1 | 41 |
| Итого за завтрак: | | 365 | 10,58 | 12,80 | 48,84 | 368,85 | | |
| 10:00 | Свежие фрукты (яблоко) | 180 | 0,63 | 0,63 | 18,69 | 71,28 | 7.201 | 397 |
| | Суп овощной с мясом со сметаной | 150 | 3,74 | 3,92 | 4,75 | 73,61 | 7.043с-1 | 383 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 120 | 4,59 | 6,28 | 28,42 | 184,75 | 7.44/3/4 | 105 |
| | Суфле из печени | 60 | 3,73 | 5,03 | 1,82 | 117,58 | 7.35/8/2 | 385 |
| | Соус сметанный | 15 | 0,17 | 1,21 | 0,59 | 15,78 | 7.6/11/3 | 17 |
| | Напиток из шиповника | 150 | 0,28 | 0,00 | 15,82 | 65,37 | 7.063 | 53 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,63 | 63,35 | 7.003-1 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,13 | 7,51 | 34,65 | 7.049 | 3 |
| Итого за обед: | | 545 | 15,96 | 16,99 | 73,54 | 555,09 | | |
| Полдник: | Омлет с зелёным горошком | 150 | 10,83 | 9,33 | 6,47 | 169,68 | 7.3/6/6 | 37 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,00 | 0,00 | 8,86 | 36,95 | 7.354/1 | 42 |
| | Пряник | 20 | 0,96 | 0,56 | 15,54 | 70,00 | 7.209-2 | 255 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,13 | 7,51 | 34,65 | 7.049 | 3 |
| Итого за полдник: | | 335 | 12,93 | 10,02 | 38,38 | 311,28 | | |
| Итого за день: | | | 40,10 | 40,44 | 179,45 | 1306,50 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | П.№ |
|--------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 8 среда | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 150 | 4,39 | 5,88 | 21,46 | 157,17 | 7.8/4/2 | 86 |
| | Батон с маслом 25/4 | 29 | 1,94 | 4,05 | 13,36 | 88,67 | 7.035 | 8 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,52 | 2,53 | 12,72 | 94,05 | 7.13/10/1 | 46 |
| Итого за завтрак: | | 359 | 8,85 | 12,46 | 47,54 | 339,89 | | |
| 10:00 | Сок фруктовый | 160 | 0,80 | 0,16 | 16,16 | 73,60 | 7.031-7 | 395 |
| Обед: | Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом | 30 | 0,51 | 1,03 | 2,75 | 19,66 | 7.055 | 132 |
| | Свекольник с мясом со сметаной | 150 | 5,07 | 6,11 | 10,41 | 122,95 | 7.102 | 159 |
| | Рыба (горбуша), запеченная с картофелем по-русски | 160 | 19,87 | 11,61 | 26,11 | 313,65 | 7.117-6 | 387 |
| | Кисель с плодово-ягодным вкусом | 150 | 0,00 | 0,00 | 12,43 | 52,70 | 7.387/1 | 73 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,63 | 63,35 | 7.003-1 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,13 | 7,51 | 34,65 | 7.049 | 3 |
| Итого за обед: | | 540 | 28,90 | 19,30 | 73,84 | 606,96 | | |
| Полдник: | Суфле творожное | 130 | 9,59 | 10,49 | 15,62 | 217,12 | 7.166-1 | 27 |
| | Соус молочный | 20 | 0,36 | 1,01 | 1,25 | 17,45 | 7.1/11/1, | 15 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,03 | 0,00 | 6,79 | 28,88 | 7.11/10/2 | 44 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,13 | 7,51 | 34,65 | 7.049 | 3 |
| Итого за полдник: | | 315 | 11,12 | 11,63 | 31,17 | 298,10 | | |
| Итого за день: | | | 49,67 | 43,55 | 168,71 | 1318,55 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | П.№ |
|--------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 9 четверг | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным | 150 | 4,12 | 4,78 | 21,47 | 158,85 | 7.19/4/2 | 80 |
| | Батон с маслом, с сыром 25/4/6 | 35 | 3,38 | 5,52 | 13,36 | 108,03 | 7.189-1 | 10 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,39 | 3,22 | 21,56 | 138,42 | 7.14/10/1 | 48 |
| Итого за завтрак: | | 365 | 10,89 | 13,52 | 56,39 | 405,30 | | |
| 10:00 | Свежие фрукты (киви) | 180 | 1,44 | 0,72 | 14,58 | 70,20 | 7.326 | 398 |
| Обед: | Салат из отварного картофеля с репч.луком, соленым огурцом, растительным маслом | 30 | 0,43 | 1,83 | 3,41 | 34,52 | 7.31/1/3 | 143 |
| | Суп рыбный | 150 | 5,65 | 2,25 | 7,59 | 77,93 | 7.н161 | 277 |
| | Тефтели из говядины с рисом «Ежики» | 60 | 8,96 | 8,10 | 7,02 | 148,57 | 7.104 | 189 |
| | Капуста тушеная | 120 | 1,66 | 3,65 | 6,70 | 66,43 | 7.233 | 121 |
| | Компот из сухофруктов и шиповника | 150 | 0,40 | 0,00 | 19,35 | 79,60 | 7.7/10/2 | 65 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,63 | 63,35 | 7.003-1 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 15,03 | 69,30 | 7.052 | 5 |
| Итого за обед: | | 575 | 21,69 | 16,52 | 73,73 | 539,70 | | |
| Полдник: | Йогурт питьевой | 150 | 7,48 | 4,79 | 12,72 | 127,29 | 7.023 | 74 |
| | Пирожок с яблоками | 60 | 3,42 | 4,21 | 18,92 | 138,57 | 7.085/1 | 243 |
| Итого за полдник: | | 210 | 10,90 | 9,00 | 31,64 | 265,86 | | |
| Итого за день: | | | 44,92 | 39,76 | 176,34 | 1281,06 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | П.№ |
|------------------------------------|--|-------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|-----|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 10 пятница | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150 | 4,42 | 4,21 | 24,89 | 166,41 | 7.14/4/2 | 94 |
| | Батон с маслом, с сыром 25/4/6 | 35 | 3,38 | 5,53 | 13,35 | 108,03 | 7.189-1 | 10 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,36 | 2,53 | 12,02 | 87,21 | 7.12/10/1 | 41 |
| Итого за завтрак: | | 365 | 10,16 | 12,27 | 50,26 | 361,65 | | |
| 10:00 | Сок фруктовый | 160 | 0,80 | 0,16 | 16,16 | 73,60 | 7.031-7 | 395 |
| Обед: | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 30 | 0,55 | 3,70 | 4,22 | 53,83 | 7.20/1/1 | 137 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 1,83 | 4,18 | 9,80 | 90,36 | 7.17/2/3 | 165 |
| | Мясо кур отварное в соусе | 50 | 5,30 | 5,96 | 1,25 | 88,89 | 7.2/9/3 | 198 |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 5,12 | 4,45 | 23,92 | 168,21 | 2021/46/3/ | 114 |
| | Компот из яблок и чернослива | 150 | 0,09 | 0,01 | 11,64 | 48,32 | 7.3/10/2 | 399 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,31 | 0,42 | 14,63 | 63,35 | 7.003-1 | 2 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,13 | 7,51 | 34,65 | 7.049 | 3 |
| Итого за обед: | | 540 | 16,34 | 18,85 | 72,97 | 547,61 | | |
| Полдник: | Картофель, запеченный с яйцом | 130 | 7,02 | 9,83 | 33,68 | 269,41 | 2021/8/3/1 | 400 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,13 | 7,51 | 34,65 | 7.049 | 3 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,00 | 0,00 | 8,85 | 36,95 | 7.354/1 | 42 |
| Итого за полдник: | | 295 | 8,16 | 9,96 | 50,04 | 341,01 | | |
| Итого за день: | | | 35,46 | 41,24 | 189,43 | 1323,87 | | |
| Итого за весь период: | | | | | | | | |
| | | | 424,89 | 437,92 | 1779,84 | 13293,61 | | |
| Среднее значение за период: | | | 42,48 | 43,79 | 177,98 | 1329 | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|-------------|-------------|--------------|--|--|--|
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности: | | | 3,0% | 3,3% | 13,2% | | | |
|--|--|--|-------------|-------------|--------------|--|--|--|

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236601

Владелец Новошевская Светлана Петровна

Действителен с 14.08.2024 по 14.08.2025