

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МАДОУ «Детский сад №48»  
№ 318 от 12.11.2025г.

  
Заведующий  
Т.В. Мамонова

### **Примерное 10-дневное меню**

Для организации питания воспитанников возрастной категории от 7 лет

В Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 48»

с 12 – часовым пребыванием

(сезон: зима-весна)

Северск – 2025г.

Категория: от 7 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1 (подельник)</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	255	6,57	7,09	34,59	229,92	1,30	182,1
	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	60	3,07	4,83	35,44	197,59	0,588	2,1
	Чай с лимоном и сахаром	188	0,06	0,01	7,19	28,98	0,37	412
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>503</b>	<b>9,70</b>	<b>11,93</b>	<b>77,22</b>	<b>456,49</b>	<b>2,26</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10:00</b>	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	126,66	6,00	418
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>30,30</b>	<b>126,66</b>	<b>6,00</b>	
<b>ОБЕД 12:00</b>	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,10	28,50	0,00	57
	Свекольник с птицей и сметаной	211	4,61	7,08	16,26	147,29	4,00	64
	Макаронные изделия отварные	143	5,79	3,18	36,96	203,34	0,00	219
	Кнели куриные с рисом	70	9,60	8,68	4,69	135,85	0,05	329
	Соус сметанный	30	0,56	3,13	1,51	37,30	0,06	372
	Кисель витаминизированный	180	0,28	0,00	21,60	85,50	91,80	7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	4
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>714</b>	<b>25,13</b>	<b>25,15</b>	<b>106,05</b>	<b>752,68</b>	<b>95,91</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	21,31	28,37	33,07	472,72	0,854	251
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	31,36	134,71	1,33	394
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	29,00	141	0	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>390</b>	<b>27,78</b>	<b>29,08</b>	<b>93,43</b>	<b>748,43</b>	<b>2,18</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1807</b>	<b>64,11</b>	<b>66,16</b>	<b>307,00</b>	<b>2084,26</b>	<b>106,35</b>	

Категория: от 7 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 2 (вторник)</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	Каша жидкая геркулесовая с маслом	250	11,26	11,82	34,71	292	3,1	182,2
	Бутерброд с сыром	50	5,41	4,11	20,39	141,90	0,00	14
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,17	3,72	21,45	146,88	0,38	415
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>500</b>	<b>19,84</b>	<b>19,65</b>	<b>76,55</b>	<b>580,78</b>	<b>3,48</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10:00</b>	Напиток из сухофруктов	180	0,61	0,25	18,68	91,04	180,00	394/1
	Фрукты свежие	100	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	389
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>280</b>	<b>1,66</b>	<b>0,60</b>	<b>33,38</b>	<b>158,24</b>	<b>187,00</b>	
<b>ОБЕД 12:00</b>	Кукуруза отварная (консервированная)	30	1,48	4,77	7,56	18,00	1,44	6
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	210	9	6,78	23,53	188,15	10,04	87,00
	Биточки из мяса	70	12,45	14,69	8,20	214,03	0,06	299
	Соус сметанный с луком	30	0,49	1,76	2,11	26,25	0,04	374
	Рис припущеный	150	3,58	6,40	42,00	238,09	0,00	333
	Компот из свежо-мороженных ягод	180	0,27	0,11	19,93	83,7	54	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	4
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>720</b>	<b>31,49</b>	<b>35,49</b>	<b>126,26</b>	<b>883,12</b>	<b>65,57</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	Омлет натуральный с маслом	160	15,89	22,16	7,95	301,1	0,36	229
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>	Горошек зеленый отварной	30	6,90	3,36	15,99	31,20	0,00	5
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,47	38,32	0,00	411
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	188,00	0,00	04
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>29,16</b>	<b>26,32</b>	<b>72,05</b>	<b>558,62</b>	<b>0,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1950</b>	<b>82,15</b>	<b>82,06</b>	<b>308,24</b>	<b>2180,76</b>	<b>256,42</b>	

Категория: от 7 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 3 (среда)</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом сливочным	270	7,55	9,04	26,16	216,74	0,485	100
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,58	6,57	16,17	147,41	0,09	13
	Чай с молоком цельным	200	2,95	2,50	15,92	99,00	1,34	413
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>16,08</b>	<b>18,11</b>	<b>58,25</b>	<b>463,15</b>	<b>1,91</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10:00</b>	Напиток из сухофруктов	180	0,68	0,14	24,43	97,70	0,00	394/1
	Фрукты свежие	80	0,28	0,28	6,90	33,09	14,08	389
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>260</b>	<b>0,96</b>	<b>0,42</b>	<b>31,33</b>	<b>130,79</b>	<b>14,08</b>	
<b>ОБЕД 12:00</b>	Капуста брокколи отварная	60	2,10	0,00	1,08	12,60	0,54	138
	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	211	5,06	7,67	10,74	132,33	1,98	63
	Плов из птицы	250	39,82	46,60	57,10	780	5,7	321
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	31,36	134,71	1,33	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	4
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
<b>15:00</b>	Напиток витаминизированный	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00	10
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>801</b>	<b>52,70</b>	<b>55,36</b>	<b>127,96</b>	<b>1194,54</b>	<b>14,55</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	260	10,59	10,01	38,89	279,03	0,68	182,5
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>	Пирожки с повидлом	100	5,66	4,56	64,80	315,74	0	437
	Чай с лимоном и сахаром	188	0,06	0,01	7,19	28,98	0,37	412
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>548</b>	<b>16,31</b>	<b>14,58</b>	<b>110,88</b>	<b>623,75</b>	<b>1,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2129</b>	<b>86,05</b>	<b>88,47</b>	<b>328,42</b>	<b>2412,23</b>	<b>31,59</b>	

Категория: от 7 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 4 (четверг)</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	14,24	28,32	50,53	301,88	3,37	182,3
	Какао с молоком цельным	180	3,26	2,81	16,04	101,88	1,32	416
	Бутерброд с колбасой	80	7,28	7,14	23,18	188,00	0,00	9
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>24,78</b>	<b>38,27</b>	<b>89,75</b>	<b>591,76</b>	<b>4,69</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10:00</b>	Напиток из сухофруктов	180	0,52	0,02	22,79	95,11	0,47	394/1
	Фрукты свежие	80	0,24	0,18	6,18	28,20	3,00	389
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>260</b>	<b>0,76</b>	<b>0,20</b>	<b>28,97</b>	<b>123,31</b>	<b>3,47</b>	
<b>ОБЕД 12:00</b>	Фасоль натуральная отварная	20	0,66	2,12	3,36	35,38	1,44	08
	Рассольник с птицей и сметаной	211	5,85	6,11	16,66	142,55	9,95	80
	Суфле из рыбы (горбуша)	70	15,02	14,50	3,10	202,90	0,81	284
	Пюре картофельное	180	4,89	6,59	31,96	208,08	36,00	339
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	31,36	134,71	1,33	394
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	04
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>711</b>	<b>32,14</b>	<b>30,41</b>	<b>109,37</b>	<b>838,52</b>	<b>49,53</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	232	6,12	6,93	36,01	227,9	1,716	182,4
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>	Молоко пастеризованное	180	5,22	4,50	8,64	97,20	2,34	419/1
	Булочка Российская	120	7,96	9,16	77,10	419,49	0,132	457
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>562</b>	<b>21,67</b>	<b>20,89</b>	<b>136,24</b>	<b>815,09</b>	<b>4,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2053</b>	<b>79,35</b>	<b>89,77</b>	<b>364,33</b>	<b>2368,68</b>	<b>61,88</b>	

Категория: от 7 лет

Неделя: первая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 5 (пятница)</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	10,31	13,17	43,29	312,49	2,81	182,6
	Бутерброд с повидлом	80	4,51	6,66	36,08	229,14	0,78	2
	Кофейный напиток с молоком цельным	180	3,02	2,68	14,76	93,98	1,17	414
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>510</b>	<b>17,84</b>	<b>22,51</b>	<b>94,13</b>	<b>635,61</b>	<b>4,76</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10:00</b>	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	126,66	6,00	418
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>30,30</b>	<b>126,66</b>	<b>6,00</b>	
<b>ОБЕД 12:00</b>	Горошек зеленый отварной	30	6,90	3,36	15,99	31,20	0,00	5
	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	206	17,36	4,05	15,09	166,74	18,77	88
	Пудинг из печени с морковью	70	17,87	6,65	7,23	161,56	3,96	307/1
	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,10	14,61	0,08	365
	Гречка рассыпчатая	140	8,03	4,20	39,54	218,22	0,00	179
	Кисель витаминизированный	180	0,28	0,00	21,60	85,50	91,80	7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	4
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>706</b>	<b>54,61</b>	<b>20,29</b>	<b>123,48</b>	<b>792,73</b>	<b>114,61</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	Тефтели из птицы "Ежики"	100	20,97	18,28	15,85	308,46	0,06	329/1
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>	Макаронные изделия отварные	153	6,19	3,40	39,54	217,56	0	219
	Соус молочный	30	0,18	1,05	1,10	14,60	0,08	368
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	0	4
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,47	38,32	0,00	411
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>523</b>	<b>32,13</b>	<b>23,33</b>	<b>94,94</b>	<b>719,94</b>	<b>0,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1939</b>	<b>106,08</b>	<b>66,13</b>	<b>342,85</b>	<b>2274,94</b>	<b>125,53</b>	

Категория: от 7 лет

Неделя: вторая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 6 (понедельник)</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	260	10,59	10,01	38,89	279,03	0,68	182,5
	Чай с лимоном и сахаром	188	0,06	0,01	7,19	28,98	0,37	412
	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	60	3,07	6,08	25,90	176,34	0,59	2,1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>508</b>	<b>13,72</b>	<b>16,10</b>	<b>71,98</b>	<b>484,35</b>	<b>1,64</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10:00</b>	Напиток из сухофруктов	200	0,52	0,02	22,79	95,11	0,47	394/1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>0,52</b>	<b>0,02</b>	<b>22,79</b>	<b>95,11</b>	<b>0,47</b>	
<b>ОБЕД 12:00</b>	Горошек зеленый отварной	30	6,90	3,36	15,99	31,20	0,00	5
	Суп картофельный с крупой и птицей	206	17,36	4,05	15,09	166,74	18,77	86
	Кнели куриные с рисом	70	9,60	8,68	4,69	135,85	0,05	329
	Соус сметанный	30	0,56	3,19	1,51	37,30	0,06	372
	Макаронные изделия отварные	153	6,19	3,40	39,54	217,56	0,00	219
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,73	0,11	31,36	134,71	1,33	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	4
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>719</b>	<b>46,33</b>	<b>23,77</b>	<b>131,11</b>	<b>838,26</b>	<b>20,21</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	Булочка Домашняя	100	7,95	10,28	61,80	371,16	0	452
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,47	38,32	0,00	411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	4
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	255	6,57	7,09	34,59	229,92	1,3	182,1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>565</b>	<b>16,94</b>	<b>17,67</b>	<b>120,35</b>	<b>709,90</b>	<b>1,30</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1992</b>	<b>77,51</b>	<b>57,56</b>	<b>346,23</b>	<b>2127,62</b>	<b>23,62</b>	

Категория: от 7 лет

Неделя: вторая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 7 (вторник)</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	10,31	13,17	43,29	312,49	2,81	182,6
	Какао с молоком цельным	200	3,62	3,12	17,82	113,20	1,47	416
	Бутерброд с сыром	50	5,41	4,11	20,39	141,90	0,00	14
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>500</b>	<b>19,34</b>	<b>20,40</b>	<b>81,50</b>	<b>567,59</b>	<b>4,28</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10:00</b>	Напиток из сухофруктов	180	0,61	0,25	18,68	91,04	180,00	394/1
	Фрукты свежие	100	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	389
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>280</b>	<b>1,66</b>	<b>0,60</b>	<b>33,38</b>	<b>158,24</b>	<b>187,00</b>	
<b>ОБЕД 12:00</b>	Кукуруза отварная (консервированная)	30	1,48	4,77	7,56	18,00	1,44	6
	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	206	17,36	4,05	15,09	166,74	18,77	88
	Плов из птицы	210	36,27	37,28	45,68	656,00	4,85	321
	Компот из сухофруктов	180	1,73	0,11	31,36	134,71	1,33	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	4
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>676</b>	<b>60,83</b>	<b>47,19</b>	<b>122,62</b>	<b>1090,35</b>	<b>26,39</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	Пудинг из творога с яблоками и молоком сгущенным	120	13,26	21,02	21,89	330,2	2,1	254
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,47	38,32	0,00	411
	Фрукты свежие	100	1,50	0,20	21,80	95	70	389
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141	0	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>460</b>	<b>19,55</b>	<b>21,82</b>	<b>82,14</b>	<b>604,52</b>	<b>72,10</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1916</b>	<b>101,38</b>	<b>90,01</b>	<b>319,64</b>	<b>2420,70</b>	<b>289,77</b>	

Категория: от 7 лет

Неделя: вторая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 8 (среда)</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	6,78	8,08	41,69	264,46	2,84	182,7
	Чай с молоком цельным	180	2,66	2,25	14,33	89,10	1,21	413
	Бутерброд с повидлом	80	4,51	6,66	36,08	229,14	0,78	2
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>510</b>	<b>13,95</b>	<b>16,99</b>	<b>92,10</b>	<b>582,70</b>	<b>4,83</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10:00</b>	Напиток из сухофруктов	180	0,52	0,02	22,79	95,11	0,47	394/1
	Фрукты свежие	80	0,28	0,28	6,90	33,09	14,08	389
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>260</b>	<b>0,80</b>	<b>0,30</b>	<b>29,69</b>	<b>128,20</b>	<b>14,55</b>	
<b>ОБЕД 12:00</b>	Капуста брокколи отварная	60	2,10	0,00	1,08	12,60	0,54	138
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	210	9	6,78	23,53	188,15	10,04	87,00
	Биточки из мяса	70	12,45	14,69	8,20	214,03	0,06	299
	Соус сметанный с луком	15	0,24	0,88	1,06	13,12	0,19	374
	Гречка рассыпчатая	150	1,17	0,26	30,09	41,74	0,00	179
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,73	0,11	31,36	134,71	1,33	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	4
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
<b>15</b>	Напиток витаминизированный	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00	10
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>785</b>	<b>30,91</b>	<b>23,70</b>	<b>123,00</b>	<b>739,25</b>	<b>17,16</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	Омлет натуральный с маслом	160	15,89	22,16	7,95	301,1	0,36	229
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>	Кукуруза отварная (консервированная)	60	2,96	9,54	15,12	36	1,44	6
	Компот из свежих фруктов (Апельсин/Мандарин/Лимон)	180	0,40	0,09	30,60	127,08	27,00	392
	Хлеб пшеничный	80	4,74	0,60	28,98	141,00	0,00	04
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>480</b>	<b>23,99</b>	<b>32,39</b>	<b>82,65</b>	<b>605,18</b>	<b>28,80</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2035</b>	<b>69,65</b>	<b>73,38</b>	<b>327,44</b>	<b>2055,33</b>	<b>65,33</b>	

Категория: от 7 лет

Неделя: вторая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 9 (четверг)</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	260	14,24	28,32	50,53	301,88	3,365	182,8
	Кофейный напиток с молоком цельным	180	3,02	2,68	14,76	93,97	1,17	414
	Бутерброд с колбасой	80	7,28	7,14	23,18	188,00	0,00	9
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>520</b>	<b>24,54</b>	<b>38,14</b>	<b>88,47</b>	<b>583,85</b>	<b>4,54</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10:00</b>	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	30,30	126,66	6,00	418
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>30,30</b>	<b>126,66</b>	<b>6,00</b>	
<b>ОБЕД 12:00</b>	Горошек зеленый отварной	30	6,90	3,36	15,99	31,20	0,00	5
	Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	206	4,02	5,84	8,10	100,90	20,10	73
	Биточки рыбные	70	17,74	5,39	6,13	144,52	0,58	271
	Пюре картофельное	150	4,08	5,50	26,64	173,40	30,00	339
	Кисель витаминизированный	180	0,28	0,00	21,60	85,50	91,80	7
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>686</b>	<b>37,01</b>	<b>21,07</b>	<b>101,39</b>	<b>650,42</b>	<b>142,48</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	Макароны отварные с сыром	250	14,13	15,47	55,27	421,83	0,16	220
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>	Пирожки с повидлом	50	3,21	1,16	21,11	107,64	0,00	437
	Чай с сахаром	180	0,05	0,00	9,47	38,32	0,00	411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>510</b>	<b>19,76</b>	<b>16,93</b>	<b>100,34</b>	<b>638,29</b>	<b>0,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1916</b>	<b>82,81</b>	<b>76,14</b>	<b>320,50</b>	<b>1999,22</b>	<b>153,18</b>	

Категория: от 7 лет

Неделя: вторая								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 10 (пятница)</b>								
<b>ЗАВТРАК 8:30</b>	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом сливочным	270	7,55	9,04	26,16	216,74	0,485	100
	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	60	3,07	6,08	25,90	176,34	0,59	2,1
	Чай с лимоном и сахаром	188	0,06	0,01	7,19	28,98	0,37	412
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>518</b>	<b>10,68</b>	<b>15,13</b>	<b>59,25</b>	<b>422,06</b>	<b>1,44</b>	
<b>2 ЗАВТРАК 10:00</b>	Напиток из сухофруктов	180	0,52	0,02	22,79	95,11	0,47	394/1
	Фрукты свежие	100	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00	389
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>280</b>	<b>1,57</b>	<b>0,37</b>	<b>37,49</b>	<b>162,31</b>	<b>7,47</b>	
<b>ОБЕД 12:00</b>	Икра кабачковая	50	0,50	3,50	3,50	47,50	0,00	57
	Суп овощной с птицей и сметаной	211	5,19	3,16	15,46	110,47	19,59	41
	Биточки рубленные из птицы паровые	70	21,70	20,73	6,70	297,90	1,34	323
	Сложный гарнир	140	4,11	5,05	22,00	149,59	48,72	12
	Компот из свежемороженой ягоды	180	0,27	0,11	19,93	83,70	54,00	393
	Хлеб ржаной	20	1,62	0,68	8,44	44,40	0,00	03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>701</b>	<b>35,76</b>	<b>33,53</b>	<b>90,52</b>	<b>804,06</b>	<b>123,65</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ</b>	Каша жидккая геркулесовая с маслом	250	11,26	11,82	34,71	292	3,1	182,2
<b>ПОЛДНИК 15:30</b>	Кисломолочные напитки	180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62	11
	Булочка Российская	120	7,96	9,16	77,10	419,49	0,132	457
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>550</b>	<b>24,08</b>	<b>25,48</b>	<b>131,25</b>	<b>853,69</b>	<b>4,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2049</b>	<b>72,09</b>	<b>74,51</b>	<b>318,51</b>	<b>2242,12</b>	<b>137,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>19786</b>	<b>821,17</b>	<b>764,18</b>	<b>3283,16</b>	<b>22165,86</b>	<b>1251,08</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1979</b>	<b>82,12</b>	<b>76,42</b>	<b>328,32</b>	<b>2216,59</b>	<b>125,11</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от</b>			<b>14,45</b>	<b>31,11</b>	<b>56,86</b>	<b>2216,59</b>	<b>36,01</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643093

Владелец Мамонова Татьяна Викторовна

Действителен с 13.03.2025 по 13.03.2026