

Заведующий МАДОУ детский сад № 153

приказ № 3874

Утверждаю

Л.В. Гончарова

от

30.04.2025

**Меню приготавливаемых блюд****Возрастная категория : от 3 - 8 лет**

| Прием пищи            | Наименование блюда                                    | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетич. ценность | № рецептуры |
|-----------------------|-------------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|
|                       |                                                       |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                     |             |
| <b>Неделя 1</b>       | <b>День 1</b>                                         |             |                  |              |               |                     |             |
| <b>Завтрак</b>        |                                                       |             |                  |              |               |                     |             |
|                       | Каша Дружба (рис + пшено) молочная с сливочным маслом | 180         | 4.50             | 5.30         | 23.80         | 158.00              | 7.091/2     |
|                       | Какао с молоком                                       | 200         | 1.40             | 1.40         | 11.20         | 135.00              | 7.14/10/1   |
|                       | Батон                                                 | 40          | 3.00             | 1.16         | 20.56         | 104.40              | 7.035       |
|                       | Масло сливочное                                       | 5           | 0.04             | 3.63         | 0.07          | 33.05               | 7.035       |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>                              | <b>425</b>  | <b>8.94</b>      | <b>11.49</b> | <b>55.63</b>  | <b>430.45</b>       |             |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                       |             |                  |              |               |                     |             |
|                       | Напиток из шиповника                                  | 200         | 0.30             | 1.00         | 8.90          | 101.2               | 7.15/10/2   |
|                       | <b>Итого за второй завтрак:</b>                       | <b>200</b>  | <b>0.30</b>      | <b>1.00</b>  | <b>8.90</b>   | <b>101.2</b>        |             |
| <b>Обед</b>           |                                                       |             |                  |              |               |                     |             |
|                       | Салат из капусты с кукурузой и растительным маслом    | 50          | 1.70             | 4.10         | 9.14          | 71.44               | 7.4/1/1     |
|                       | Свекольник со сметаной                                | 180         | 1.60             | 3.90         | 12.40         | 100.98              | 7.282       |
|                       | Котлета из мяса говядины/свинины                      | 70          | 10.34            | 8.28         | 2.19          | 182.63              | 7.н163/1    |
|                       | Макаронные изделия отварные                           | 130         | 4.60             | 3.30         | 29.60         | 159.90              | 7.н151-8    |
|                       | Компот из кураги                                      | 180         | 0.09             | 0.02         | 14.29         | 75.3                | 7.110/2     |
|                       | Хлеб ржаной                                           | 35          | 3.2              | 0.6          | 16.04         | 82.4                | 7.003-1     |
|                       | <b>Итого за обед:</b>                                 | <b>645</b>  | <b>21.53</b>     | <b>20.20</b> | <b>83.66</b>  | <b>672.65</b>       |             |
| <b>Полдник</b>        |                                                       |             |                  |              |               |                     |             |
|                       | Кефир                                                 | 180         | 7.7              | 8.1          | 40.95         | 271.50              | 7.148       |
|                       | Шаньга с картофелем                                   | 90          | 5.80             | 5.00         | 8.00          | 101.00              | 7.075-3     |
|                       |                                                       |             |                  |              |               |                     |             |
|                       |                                                       |             |                  |              |               |                     |             |
|                       | <b>Итого за полдник:</b>                              | <b>270</b>  | <b>13.50</b>     | <b>13.10</b> | <b>48.95</b>  | <b>372.50</b>       |             |
|                       | <b>Итого за день :</b>                                | <b>1540</b> | <b>44.27</b>     | <b>45.79</b> | <b>197.14</b> | <b>1576.80</b>      |             |

| Прием<br>пищи             | Наименование<br>блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич.<br>ценность | № рецеп<br>туры |
|---------------------------|-------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|-----------------|
|                           |                                           |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                        |                 |
| <b>Неделя 1</b>           | <b>День 2</b>                             |              |                  |              |               |                        |                 |
| <b>Завтрак</b>            | Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 180          | 5.40             | 4.70         | 30.30         | 176.00                 | 7.14/4/1        |
|                           | Кофейный напиток                          | 180          | 2.60             | 3.20         | 19.00         | 115.00                 | 7.13/10/1       |
|                           | Батон с маслом                            | 45           | 3.00             | 1.16         | 20.56         | 104.40                 | 7.035           |
|                           | Сыр                                       | 13           | 2.09             | 2.66         | 0.00          | 32.22                  | 7.435/3         |
|                           | <b>Итого за завтрак:</b>                  | <b>418</b>   | <b>13.09</b>     | <b>11.72</b> | <b>69.86</b>  | <b>427.62</b>          |                 |
| <b>Второй<br/>завтрак</b> |                                           |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Фрукты сезонные                           | 200          | 0.26             | 0.17         | 11.41         | 91.20                  | 7.324-1         |
|                           | <b>Итого за второй завтрак:</b>           | <b>200</b>   | <b>0.26</b>      | <b>0.17</b>  | <b>11.41</b>  | <b>91.20</b>           |                 |
| <b>Обед</b>               |                                           |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Суп фасолевый с мясом                     | 200          | 2.70             | 4.40         | 18.30         | 117.00                 | 7.32/2          |
|                           | Азу                                       | 200          | 9.59             | 5.49         | 2.25          | 285.18                 | 7.152/4         |
|                           | Огурец порционный                         | 60           | 3.6              | 0.10         | 9.80          | 55.00                  | 7.014-1         |
|                           | Компот из изюма                           | 180          | 2.9              | 3.4          | 17.50         | 109.00                 | 7.078           |
|                           | Хлеб ржаной                               | 35           | 0.00             | 0.00         | 23.00         | 90.00                  | 7.003-1         |
|                           |                                           |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | <b>Итого за обед:</b>                     | <b>675</b>   | <b>18.79</b>     | <b>13.39</b> | <b>70.85</b>  | <b>656.18</b>          |                 |
| <b>Полдник</b>            |                                           |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Мясоовощная запеканка                     | 150          | 14.06            | 5.30         | 20.67         | 190.67                 | 7.038/1         |
|                           | Хлеб пшеничный                            | 25           | 1.77             | 1.41         | 22.5          | 109.80                 | 7.351           |
|                           | Чай с лимоном                             | 180          | 0.18             | 0.09         | 8.37          | 34.20                  | 7.11/10/3       |
|                           |                                           |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | <b>Итого за полдник:</b>                  | <b>355</b>   | <b>16.01</b>     | <b>6.80</b>  | <b>51.54</b>  | <b>334.67</b>          |                 |
|                           |                                           |              |                  |              |               |                        |                 |
| <b>Итого за день :</b>    |                                           | <b>1628</b>  | <b>48.15</b>     | <b>32.08</b> | <b>203.66</b> | <b>1576.00</b>         |                 |

| Прием<br>пищи             | Наименование<br>блюда                    | Вес<br>блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетич.<br>ценность | № рецеп<br>туры |
|---------------------------|------------------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|-----------------|
|                           |                                          |               | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                        |                 |
| <b>Неделя 1</b>           | <b>День 3</b>                            |               |                  |              |               |                        |                 |
| <b>Завтрак</b>            | Каша манная молочная со сливочным маслом | 180           | 5.70             | 6.70         | 26.20         | 182.00                 | 7.5/4/1         |
|                           | Какао с молоком                          | 200           | 3.90             | 3.50         | 24.50         | 135.00                 | 7.14/10/1       |
|                           | Батон                                    | 40            | 3.00             | 1.16         | 20.56         | 104.40                 | 7.035           |
|                           | Масло сливочное                          | 5             | 0.04             | 3.63         | 0.07          | 33.05                  | 7.035           |
|                           | <b>Итого за завтрак:</b>                 | <b>425</b>    | <b>12.64</b>     | <b>14.99</b> | <b>71.33</b>  | <b>454.45</b>          |                 |
| <b>Второй<br/>завтрак</b> |                                          |               |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Сок фруктовый                            | 200           | 1.00             | 0.04         | 7.30          | 121                    | 7.033/12        |
|                           | <b>Итого за второй завтрак:</b>          | <b>200</b>    | <b>1.00</b>      | <b>0.04</b>  | <b>7.30</b>   | <b>121</b>             |                 |
| <b>Обед</b>               |                                          |               |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Суп куриный с макаронными изделиями      | 200           | 3.72             | 1.96         | 5.60          | 117.70                 | 7.47-с/4        |
|                           | Горбуша с овощами                        | 80            | 9.69             | 5.17         | 4.86          | 105.89                 | 7.4//7/2        |
|                           | Рис отварной со сливочным маслом         | 150           | 2.48             | 3.76         | 19.71         | 126.60                 | 7.9/4/2         |
|                           | Компот из сухофруктов                    | 200           | 0.27             | 0.02         | 9.21          | 80.50                  | 4.6/10          |
|                           | Икра кабачковая                          | 50            | 3.60             | 0.10         | 9.80          | 60.90                  | 7.275/1         |
|                           | Хлеб ржаной                              | 35            | 6.6              | 1.2          | 41.80         | 181.00                 | 7.003-1         |
|                           | <b>Итого за обед:</b>                    | <b>715</b>    | <b>26.36</b>     | <b>12.21</b> | <b>90.98</b>  | <b>672.59</b>          |                 |
| <b>Полдник</b>            | Рагу овощное                             | 150           | 5.60             | 4.60         | 6.50          | 85.00                  | 7.038/1         |
|                           | Хлеб пшеничный                           | 25            | 1.52             | 0.32         | 9.84          | 46.80                  | 4.9/13          |
|                           | Чай с лимоном                            | 180           | 0.18             | 0.09         | 8.37          | 34.20                  | 7.10/10/3       |
|                           |                                          |               |                  |              |               |                        |                 |
|                           | <b>Итого за полдник:</b>                 | <b>355.00</b> | <b>7.30</b>      | <b>5.01</b>  | <b>24.71</b>  | <b>372.50</b>          |                 |
|                           | <b>Итого за день :</b>                   | <b>1665</b>   | <b>47.30</b>     | <b>32.25</b> | <b>194.32</b> | <b>1545.67</b>         |                 |



| Прием<br>пищи             | Наименование<br>блюда                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|---------------------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|------------------|
|                           |                                                  |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                        |                  |
| <b>Неделя 1</b>           | <b>День 4</b>                                    |              |                  |              |               |                        |                  |
| <b>Завтрак</b>            | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом      | 180          | 4.90             | 5.40         | 29.30         | 185.00                 | 7.15/4/1         |
|                           | Кофейный напиток                                 | 180          | 2.60             | 3.20         | 19.00         | 115.00                 | 7.13/10/1        |
|                           | Батон                                            | 40           | 3.00             | 1.16         | 20.56         | 104.40                 | 7.035            |
|                           | Сыр                                              | 13           | 2.09             | 2.66         | 0.00          | 32.22                  | 7.435/3          |
|                           | Масло сливочное                                  | 5            | 0.04             | 3.63         | 0.07          | 33.05                  | 7.035            |
|                           | <b>Итого за завтрак:</b>                         | <b>418</b>   | <b>12.63</b>     | <b>16.05</b> | <b>68.93</b>  | <b>469.67</b>          |                  |
| <b>Второй<br/>завтрак</b> |                                                  |              |                  |              |               |                        |                  |
|                           | Фрукты сезонные                                  | 200          | 0.26             | 0.17         | 11.41         | 91.20                  | 7.301            |
|                           | <b>Итого за второй завтрак:</b>                  | <b>150</b>   | <b>0.75</b>      | <b>0.15</b>  | <b>15.15</b>  | <b>91.20</b>           |                  |
| <b>Обед</b>               |                                                  |              |                  |              |               |                        |                  |
|                           | Салат из свеклы с чесноком и растительным маслом | 50           | 1.44             | 3.02         | 10.76         | 72.23                  | 7.143/2          |
|                           | Рассольник "Ленинградский" со сметаной           | 200          | 1.70             | 4.00         | 12.50         | 95.74                  | 7.165-1          |
|                           | Голубцы ленивые с мясом говядины                 | 230          | 12.38            | 3.20         | 2.29          | 282.40                 | 7.35/8/4         |
|                           | Соус сметанный                                   | 30           | 2.40             | 3.60         | 16.70         | 169.50                 | 7.64с/1          |
|                           | Компот из кураги                                 | 180          | 0.27             | 0.01         | 15.75         | 64.80                  | 7.110/2          |
|                           | Хлеб ржаной                                      | 35           | 3.2              | 0.6          | 16.04         | 82.4                   | 7.003-1          |
|                           | <b>Итого за обед:</b>                            | <b>725</b>   | <b>21.39</b>     | <b>14.43</b> | <b>74.04</b>  | <b>767.07</b>          |                  |
| <b>Полдник</b>            |                                                  |              |                  |              |               |                        |                  |
|                           | Пюре гороховое со сливочным маслом               | 130          | 4.80             | 3.30         | 12.50         | 99.73                  | 7.362            |
|                           | Хлеб пшеничный                                   | 25           | 1.52             | 0.32         | 9.84          | 46.80                  | 7.051/1          |
|                           | Чай с сахаром                                    | 180          | 0.18             | 0.09         | 8.37          | 68.40                  | 7.10/10/1        |
|                           | <b>Итого за полдник:</b>                         | <b>335</b>   | <b>6.50</b>      | <b>3.71</b>  | <b>30.71</b>  | <b>214.93</b>          |                  |
|                           | <b>Итого за день :</b>                           | <b>1578</b>  | <b>41.27</b>     | <b>34.34</b> | <b>188.83</b> | <b>1542.87</b>         |                  |

| Прием<br>пищи             | Наименование<br>блюда                           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич.<br>ценность | № рецеп<br>туры |
|---------------------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|-----------------|
|                           |                                                 |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                        |                 |
| <b>Неделя 1</b>           | <b>День 5</b>                                   |              |                  |              |               |                        |                 |
| <b>Завтрак</b>            | Запеканка из творога                            | 180          | 20.85            | 11.55        | 22.50         | 291.00                 | 7.039           |
|                           | Какао с молоком                                 | 200          | 3.90             | 3.50         | 24.50         | 135.00                 | 7.14/10/1       |
|                           | Масло                                           | 5            | 0.04             | 3.63         | 0.07          | 33.05                  | 7.035           |
|                           | Батон                                           | 40           | 3.00             | 1.16         | 20.56         | 104.40                 | 7.035           |
|                           | Джем                                            | 20           | 0.38             | 0            | 69.5          | 53                     |                 |
|                           | <b>Итого за завтрак:</b>                        | <b>445</b>   | <b>28.17</b>     | <b>19.84</b> | <b>137.13</b> | <b>616.45</b>          |                 |
| <b>Второй<br/>завтрак</b> |                                                 |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Сок фруктовый                                   | 200          | 1.00             | 0.04         | 7.30          | 121                    | 7.033/12        |
|                           | <b>Итого за второй завтрак:</b>                 | <b>200</b>   | <b>1.00</b>      | <b>0.04</b>  | <b>7.3</b>    | <b>121</b>             |                 |
| <b>Обед</b>               |                                                 |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Салат из свежих помидоров с зеленью             | 60           | 1.10             | 4.15         | 4.83          | 62.08                  | 7.288           |
|                           | Уха рыбацкая                                    | 180          | 3.42             | 1.16         | 5.52          | 99.09                  | 7.30/2/2        |
|                           | Котлета куриная                                 | 80           | 13.25            | 4.46         | 16.34         | 124.86                 | 7.н114          |
|                           | Греча отварная со сливочным маслом              | 150          | 3.53             | 3.21         | 21.72         | 187.80                 | 7.н076/1        |
|                           | Напиток витаминный "Витошка"                    | 180          | 0.00             | 0.00         | 23.00         | 110.53                 | 7.248           |
|                           | Хлеб ржаной                                     | 35           | 3.20             | 0.60         | 16.04         | 82.40                  | 7.003-1         |
|                           | <b>Итого за обед:</b>                           | <b>685</b>   | <b>24.50</b>     | <b>13.58</b> | <b>87.45</b>  | <b>666.76</b>          |                 |
| <b>Полдник</b>            |                                                 |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Винегрет                                        | 100          | 0.90             | 6.00         | 6.30          | 79.00                  | 7.29/1          |
|                           | Песочное печенье "Березка"/ Печенье "Творожное" | 80           | 7.04             | 5.20         | 45.12         | 250.40                 | 7.103/4         |
|                           | Чай с лимоном                                   | 130          | 0.18             | 0.09         | 8.37          | 34.20                  | 7.11/10/3       |
|                           | Хлеб пшеничный                                  | 25           | 1.52             | 0.32         | 9.84          | 46.8                   | 4.9/13          |
|                           | <b>Итого за полдник:</b>                        | <b>335</b>   | <b>9.64</b>      | <b>11.61</b> | <b>69.63</b>  | <b>410.40</b>          |                 |
|                           | <b>Итого за день :</b>                          | <b>1665</b>  | <b>63.31</b>     | <b>45.07</b> | <b>301.51</b> | <b>1814.61</b>         |                 |

| Прием<br>пищи             | Наименование<br>блюда                           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|---------------------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|------------------|
|                           |                                                 |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                        |                  |
| <b>Неделя 2</b>           | <b>День 6</b>                                   |              |                  |              |               |                        |                  |
| <b>Завтрак</b>            | Каша рисовая молочная со сливочным маслом       | 180          | 5.40             | 5.20         | 39.30         | 223.00                 | 7.7/4/1          |
|                           | Кофейный напиток                                | 180          | 2.60             | 3.20         | 19.00         | 115.00                 | 7.13/10/1        |
|                           | Сыр                                             | 13           | 2.09             | 2.66         | 0.00          | 32.22                  | 7.435/3          |
|                           | Батон                                           | 40           | 3.00             | 1.16         | 20.56         | 104.40                 | 7.035            |
|                           | Масло сливочное                                 | 5            | 0.04             | 3.63         | 0.07          | 33.05                  | 7.035            |
|                           | <b>Итого за завтрак:</b>                        | <b>418</b>   | <b>13.13</b>     | <b>15.85</b> | <b>78.93</b>  | <b>507.67</b>          |                  |
| <b>Второй<br/>завтрак</b> |                                                 |              |                  |              |               |                        |                  |
|                           | Напиток смородина                               | 200          | 0.75             | 0.15         | 15.15         | 102.00                 | 7.15/14/1        |
|                           | <b>Итого за второй завтрак:</b>                 | <b>200</b>   | <b>0.75</b>      | <b>0.15</b>  | <b>15.15</b>  | <b>102.00</b>          |                  |
| <b>Обед</b>               |                                                 |              |                  |              |               |                        |                  |
|                           | Салат из квашеной капусты с растительным маслом | 50           | 0.70             | 4.00         | 7.30          | 62.00                  | 7.425/4/1        |
|                           | Суп из овощей со сметаной                       | 180          | 1.40             | 47.00        | 8.80          | 79.00                  | 7.043с-1         |
|                           | Бефстроганов из мяса свинины                    | 80           | 15.90            | 15.50        | 0.80          | 211.00                 | 7.н134           |
|                           | Картофельное пюре                               | 150          | 2.40             | 3.60         | 16.70         | 169.50                 | 7.021            |
|                           | Компот из изюма                                 | 180          | 0.00             | 0.00         | 23.00         | 90.00                  | 7.078            |
|                           | Хлеб ржаной                                     | 35           | 3.2              | 0.6          | 16.04         | 82.4                   | 7.003-1          |
|                           | <b>Итого за обед:</b>                           | <b>675</b>   | <b>23.60</b>     | <b>70.70</b> | <b>72.64</b>  | <b>693.90</b>          |                  |
| <b>Полдник</b>            |                                                 |              |                  |              |               |                        |                  |
|                           |                                                 |              |                  |              |               |                        |                  |
|                           | Ватрушка с творогом                             | 90           | 9.92             | 10.48        | 38.8          | 285.6                  | 7.103            |
|                           | Чай с сахаром                                   | 180          | 0.18             | 0.09         | 8.37          | 64.80                  | 7.11/10/1        |
|                           |                                                 |              |                  |              |               |                        |                  |
|                           | <b>Итого за полдник:</b>                        | <b>270</b>   | <b>10.10</b>     | <b>10.57</b> | <b>47.17</b>  | <b>350.40</b>          |                  |
|                           | <b>Итого за день :</b>                          | <b>1563</b>  | <b>47.58</b>     | <b>97.27</b> | <b>213.89</b> | <b>1653.97</b>         |                  |



| Прием<br>пищи             | Наименование<br>блюда                                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич.<br>ценность | № рецеп<br>туры |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|-----------------|
|                           |                                                             |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                        |                 |
| <b>Неделя 2</b>           | <b>День 7</b>                                               |              |                  |              |               |                        |                 |
| <b>Завтрак</b>            | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом                 | 180          | 4.90             | 5.40         | 29.30         | 185.00                 | 7.11/4/1        |
|                           | Какао с молоком                                             | 180          | 3.90             | 3.50         | 24.50         | 135.00                 | 7.14/10/1       |
|                           | Батон                                                       | 40           | 3.00             | 1.16         | 20.56         | 104.40                 | 7.035           |
|                           | Масло сливочное                                             | 5            | 0.04             | 3.63         | 0.07          | 33.05                  |                 |
|                           | <b>Итого за завтрак:</b>                                    | <b>405</b>   | <b>11.84</b>     | <b>13.69</b> | <b>74.43</b>  | <b>457.45</b>          |                 |
| <b>Второй<br/>завтрак</b> |                                                             |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Фрукты сезонные                                             | 200          | 0.26             | 0.17         | 11.41         | 91.20                  | 7.300           |
|                           | <b>Итого за второй завтрак:</b>                             | <b>200</b>   | <b>0.26</b>      | <b>0.17</b>  | <b>11.41</b>  | <b>91.2</b>            |                 |
| <b>Обед</b>               |                                                             |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растит. маслом | 50           | 2.25             | 15.20        | 6.90          | 169.14                 | 7.19/1/2        |
|                           | Суп гороховый с мясом                                       | 180          | 5.92             | 2.62         | 12.62         | 97.80                  | 7.086           |
|                           | Кнели мясные паровые                                        | 80           | 12.00            | 15.60        | 2.64          | 206.40                 | 7.27/8          |
|                           | Греча отварная с овощами                                    | 150          | 4.09             | 5.48         | 25.12         | 126.15                 | 7.368           |
|                           | Напиток шиповник                                            | 180          | 0.30             | 0.00         | 17.30         | 64.00                  | 7.15/10/3       |
|                           | Хлеб ржаной                                                 | 35           | 3.2              | 0.6          | 16.04         | 82.4                   | 7.003-1         |
|                           | <b>Итого за обед:</b>                                       | <b>675</b>   | <b>27.76</b>     | <b>39.50</b> | <b>80.62</b>  | <b>745.89</b>          |                 |
| <b>Полдник</b>            |                                                             |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Омлен натуральный                                           | 130          | 4.66             | 4.05         | 21.75         | 152.86                 | 7.038           |
|                           | Хлеб пшеничный                                              | 25           | 1.52             | 0.32         | 9.84          | 46.8                   | 4.9/13          |
|                           | Чай с сахаром                                               | 180          | 0.18             | 0.09         | 8.37          | 64.80                  | 7.10/10/1       |
|                           | <b>Итого за полдник:</b>                                    | <b>335</b>   | <b>6.36</b>      | <b>4.46</b>  | <b>39.96</b>  | <b>264.46</b>          |                 |
|                           |                                                             |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | <b>Итого за день :</b>                                      | <b>1615</b>  | <b>46.22</b>     | <b>57.82</b> | <b>206.42</b> | <b>1559.00</b>         |                 |

| Прием<br>пищи             | Наименование<br>блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|---------------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|------------------|
|                           |                                                |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                        |                  |
| <b>Неделя 2</b>           | <b>День 8</b>                                  |              |                  |              |               |                        |                  |
| <b>Завтрак</b>            | Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом | 180          | 4.80             | 4.60         | 25.70         | 160.00                 | 7.8/4/1          |
|                           | Чай с молоком                                  | 200          | 1.40             | 1.40         | 11.20         | 102.00                 | 2021/30/10       |
|                           | Батон                                          | 40           | 3.37             | 1.31         | 23.13         | 117.45                 | 7.035            |
|                           | Масло сливочное                                | 5            | 0.04             | 3.63         | 0.07          | 33.05                  | 7.035            |
|                           | <b>Итого за завтрак:</b>                       | <b>425</b>   | <b>9.61</b>      | <b>10.94</b> | <b>60.10</b>  | <b>412.50</b>          |                  |
| <b>Второй<br/>завтрак</b> |                                                |              |                  |              |               |                        |                  |
|                           | Сок фруктовый                                  | 200          | 1.00             | 0.04         | 7.30          | 121                    | 7.033/12         |
|                           | <b>Итого за второй завтрак:</b>                | <b>200</b>   | <b>1.00</b>      | <b>0.04</b>  | <b>7.30</b>   | <b>121.00</b>          |                  |
| <b>Обед</b>               |                                                |              |                  |              |               |                        |                  |
|                           | Суп рыбный со сметаной                         | 200          | 4.89             | 6.26         | 18.3          | 123.6                  | 7.423            |
|                           | Капуста тушеная                                | 130          | 5.80             | 3.70         | 6.90          | 208.00                 | 7.н76с/4         |
|                           | Голень куриная паровая                         | 70           | 5.80             | 3.70         | 6.90          | 208.00                 | 7/2/9/2          |
|                           | Компот из сухофруктов                          | 180          | 0.10             | 0.10         | 13.5          | 54.00                  | 4.6/10           |
|                           | Хлеб ржаной                                    | 35           | 3.2              | 0.6          | 16.04         | 82.40                  | 7.003-1          |
|                           | <b>Итого за обед:</b>                          | <b>615</b>   | <b>19.79</b>     | <b>14.36</b> | <b>61.64</b>  | <b>676.00</b>          |                  |
| <b>Полдник</b>            |                                                |              |                  |              |               |                        |                  |
|                           | Сырники из творога                             | 150          | 14.60            | 5.30         | 20.67         | 190.67                 | 7.077/1          |
|                           | Сгущенное молоко                               | 20           | 1.18             | 0.94         | 15.00         | 73.20                  | 7.351            |
|                           | Чай с лимоном                                  | 180          | 0.27             | 0.09         | 8.55          | 36.00                  | 7.10/10/1        |
|                           |                                                |              |                  |              |               |                        |                  |
|                           | <b>Итого за полдник:</b>                       | <b>350</b>   | <b>16.05</b>     | <b>6.33</b>  | <b>44.22</b>  | <b>299.87</b>          |                  |
|                           | <b>Итого за день :</b>                         | <b>1590</b>  | <b>46.45</b>     | <b>31.67</b> | <b>173.26</b> | <b>1509.37</b>         |                  |



| Прием<br>пищи             | Наименование<br>блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич.<br>ценность | № рецеп<br>туры |
|---------------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|-----------------|
|                           |                                                |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                        |                 |
| <b>Неделя 2</b>           | <b>День 9</b>                                  |              |                  |              |               |                        |                 |
| <b>Завтрак</b>            | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом    | 180          | 4.90             | 5.40         | 29.30         | 185.00                 | 7.15/4/1        |
|                           | Кофейный напиток                               | 180          | 2.60             | 3.20         | 19.00         | 115.00                 | 7.13/10/1       |
|                           | Батон                                          | 40           | 3.00             | 1.16         | 20.56         | 104.40                 | 7.035           |
|                           | Масло сливочное                                | 5            | 0.04             | 3.63         | 0.07          | 33.05                  | 7.035           |
|                           | <b>Итого за завтрак:</b>                       | <b>405</b>   | <b>10.54</b>     | <b>13.39</b> | <b>68.93</b>  | <b>437.45</b>          |                 |
| <b>Второй<br/>завтрак</b> |                                                |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Бананы                                         | 150          | 1.00             | 0.04         | 7.30          | 120                    | 7.283           |
|                           | <b>Итого за второй завтрак:</b>                | <b>150</b>   | <b>1.00</b>      | <b>0.04</b>  | <b>7.30</b>   | <b>120</b>             |                 |
| <b>Обед</b>               |                                                |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Салат из свежих огурцов с зеленью              | 60           | 0.13             | 4.10         | 11.30         | 77.54                  | 7.291/1         |
|                           | Борщ Приморский с морской капустой со сметаной | 180          | 2.60             | 4.10         | 1.50          | 98.00                  | 4.4/2           |
|                           | Рыбные тефтели (минтай)                        | 80           | 11.30            | 11.60        | 11.50         | 190.00                 | 7.149с/4        |
|                           | Макароны отварные со сливочным маслом          | 150          | 3.00             | 4.30         | 27.13         | 226.20                 | 7.н132/4        |
|                           | Компот из кураги                               | 180          | 0.27             | 0.01         | 15.75         | 64.80                  | 7.110/2         |
|                           | Хлеб ржаной                                    | 35           | 3.2              | 0.6          | 16.04         | 82.40                  | 7.003-1         |
|                           | <b>Итого за обед:</b>                          | <b>685</b>   | <b>20.50</b>     | <b>24.71</b> | <b>83.22</b>  | <b>738.94</b>          |                 |
| <b>Полдник</b>            |                                                |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           |                                                |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Манник                                         | 60           | 5.25             | 2.10         | 52.20         | 249.00                 | 7.126/5         |
|                           | Чай с сахаром                                  | 180          | 0.18             | 0.09         | 8.37          | 34.20                  | 7.10/10/1       |
|                           | Йогурт порционный                              | 125          | 2.80             | 3.20         | 11.30         | 85.00                  | 7.79/5/1        |
|                           | <b>Итого за полдник:</b>                       | <b>365</b>   | <b>8.23</b>      | <b>5.39</b>  | <b>71.87</b>  | <b>368.20</b>          |                 |
|                           | <b>Итого за день :</b>                         | <b>1575</b>  | <b>40.27</b>     | <b>43.53</b> | <b>231.32</b> | <b>1664.59</b>         |                 |

| Прием пищи            | Наименование блюда                                 | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетич. ценность | № рецеп туры |
|-----------------------|----------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|--------------|
|                       |                                                    |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                     |              |
| <b>Неделя 2</b>       | <b>День 10</b>                                     |             |                  |              |               |                     |              |
| <b>Завтрак</b>        | Каша ячневая молочная со слив.маслом               | 180         | 5.40             | 4.70         | 30.30         | 176.00              | 7.14/4/1     |
|                       | Чай с молоком                                      | 200         | 1.40             | 1.40         | 11.20         | 61.00               | 2021/30/10   |
|                       | Сыр                                                | 13          | 2.09             | 2.66         | 0.00          | 32.22               | 7.435/3      |
|                       | Батон                                              | 40          | 3.00             | 1.16         | 20.56         | 104.40              | 7.035        |
|                       | Масло сливочное                                    | 5           | 0.04             | 3.63         | 0.07          | 33.05               | 7.035        |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>                           | <b>438</b>  | <b>11.93</b>     | <b>13.55</b> | <b>62.13</b>  | <b>406.67</b>       |              |
| <b>Второй завтрак</b> |                                                    |             |                  |              |               |                     |              |
|                       | Сок фруктовый                                      | 200         | 1.00             | 0.04         | 7.30          | 121                 | 7.033/12     |
|                       | <b>Итого за второй завтрак:</b>                    | <b>200</b>  | <b>1.00</b>      | <b>0.04</b>  | <b>7.30</b>   | <b>121.00</b>       |              |
| <b>Обед</b>           |                                                    |             |                  |              |               |                     |              |
|                       |                                                    |             |                  |              |               |                     |              |
|                       | Суп картофельный с клецками , мясом кур и сметаной | 180         | 3.90             | 4.80         | 12.60         | 102.00              | 7.111-3      |
|                       | Салат из свежих помидоров с зеленью                | 60          | 1.10             | 4.15         | 4.83          | 62.08               | 7.333        |
|                       | Плов с мясом свинины                               | 200         | 2.00             | 3.20         | 13.90         | 360.36              | 7.4/8/1      |
|                       | Напиток витаминный " Витошка"                      | 180         | 0.00             | 0.00         | 23.00         | 90.00               | 7.248        |
|                       | Хлеб ржаной                                        | 35          | 3.2              | 0.6          | 16.04         | 82.40               | 7.003-1      |
|                       | <b>Итого за обед:</b>                              | <b>655</b>  | <b>10.20</b>     | <b>12.75</b> | <b>70.37</b>  | <b>696.84</b>       |              |
| <b>Полдник</b>        |                                                    |             |                  |              |               |                     |              |
|                       | Картофель отварной                                 | 150         | 2.90             | 3.40         | 17.50         | 109.00              | 7.63с-1      |
|                       | Сельдь с/с                                         | 30          | 11.80            | 33.23        | 27.00         | 346.40              | 7.35/1/3     |
|                       | Чай с сахаром                                      | 180         | 0.18             | 0.09         | 8.37          | 34.20               | 7.11/10/4    |
|                       | Хлеб пшеничный                                     | 25          | 1.52             | 0.32         | 9.84          | 46.80               | 7.051/1      |
|                       | <b>Итого за полдник:</b>                           | <b>385</b>  | <b>16.40</b>     | <b>37.04</b> | <b>62.71</b>  | <b>536.40</b>       |              |
|                       | <b>Итого за день :</b>                             | <b>1678</b> | <b>39.53</b>     | <b>63.38</b> | <b>202.51</b> | <b>1760.91</b>      |              |
|                       |                                                    |             |                  |              |               |                     |              |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239004

Владелец Гончарова Людмила Владимировна

Действителен с 15.04.2025 по 15.04.2026