

Департамент образования Администрации г.Екатеринбурга  
Управление образования Октябрьского района  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад общеразвивающего вида с  
приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию воспитанников № 479  
«Берег Детства»

переулок Шорный д.5, г.Екатеринбург 620100  
Т.(343) 261-18-84, e.mail: mdou479@yandex.ru  
ОКПО 52311991 ОГРН 1026605424031 ИНН/КПП 6662111955/668501001



УТВЕРЖАЮ:  
Заведующий МАДОУ – детский сад № 479  
«Берег детства»  
01.03.2022 И.П. Алейникова

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей  
Возрастная категория: 2-7(8) лет  
Длительность пребывания воспитанников в детском саду 10,5 часов

| Прием пищи           | Наименование блюда                            | Выход<br>блюда, г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергети<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамин<br>С, мг | №<br>рецептуры |
|----------------------|-----------------------------------------------|-------------------|---------------------|------|----------|-----------------------------------------|------------------|----------------|
|                      |                                               |                   | Белки               | Жиры | Углеводы |                                         |                  |                |
| День 1 (понедельник) |                                               |                   |                     |      |          |                                         |                  |                |
| Завтрак              | Каша пшеничная молочная с маслом<br>сливочным | 200               | 6,5                 | 6    | 31,2     | 206                                     | 0,42             | 8.15/4         |
|                      | Батон                                         | 40                | 3                   | 1,4  | 24,5     | 126                                     | 0                | 7.189-5        |

|                             |                                          |             |              |              |                |                |              |          |
|-----------------------------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|----------|
|                             | Масло сливочное                          | 6           | 0,036        | 4,95         | 0,054          | 44,88          | 0            | 2021/6   |
|                             | Кофейный напиток с молоком               | 200         | 3            | 2,9          | 13,4           | 89             | 0,5          | 7.13/10  |
| <b>Итого завтрак</b>        |                                          | <b>400</b>  | <b>12,54</b> | <b>15,25</b> | <b>69,154</b>  | <b>465,88</b>  | <b>0,92</b>  |          |
| Второй завтрак              | Сок                                      | 100         | 0            | 0            | 12             | 48             | 0            | 7.031/1  |
| <b>Итого второй завтрак</b> |                                          | <b>100</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>12</b>      | <b>48</b>      | <b>0</b>     |          |
| Обед                        | Салат из свежих огурцов                  | 60          | 0,4          | 5,9          | 1,4            | 60             | 13,66        | 7.14/1   |
|                             | Свекольник со сметаной                   | 200         | 2,7          | 4,4          | 11,7           | 93             | 5,2          | 7.5/2    |
|                             | Жаркое по - домашнему                    | 230         | 15,7         | 15,7         | 19,8           | 285            | 10,6         | 7.н070   |
|                             | Компот из сухофруктов                    | 200         | 0,5          | 0,04         | 18,3           | 72             | 50,16        | 8.6/10   |
|                             | Хлеб ржаной                              | 30          | 1,98         | 0,48         | 12,72          | 54,3           | 0            | 7.002/1  |
|                             | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,52         | 0,18         | 10,02          | 46,38          | 0            | 7.050    |
| <b>Итого обед</b>           |                                          | <b>400</b>  | <b>22,8</b>  | <b>26,7</b>  | <b>73,94</b>   | <b>610,68</b>  | <b>65,96</b> |          |
| Полдник                     | Фрукты                                   | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8            | 47             | 0,8          | 7.346    |
| Уплотненный полдник         | Запеканка из творога с морковью          | 180         | 24,48        | 21,24        | 22,86          | 373,4          | 0,68         | 7.13/5/3 |
|                             | Сгущенное молоко                         | 20          | 15           | 17           | 11,5           | 65,5           | 0            | 7.351    |
|                             | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,52         | 0,18         | 10,02          | 46,2           | 0            | 7.050    |
|                             | Чай                                      | 200         | 0            | 0            | 9,1            | 35             | 0            | 8.10/10  |
| <b>Итого полдник</b>        |                                          | <b>420</b>  | <b>41</b>    | <b>38,42</b> | <b>53,48</b>   | <b>520,1</b>   | <b>0,68</b>  |          |
| <b>Итого за 1 день</b>      |                                          | <b>1320</b> | <b>76,34</b> | <b>80,37</b> | <b>208,574</b> | <b>1644,66</b> | <b>67,56</b> |          |
| <b>День 2 (вторник)</b>     |                                          |             |              |              |                |                |              |          |
| Завтрак                     | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200         | 6            | 6            | 27,4           | 188            | 0,53         | 7.19/4   |
|                             | Батон                                    | 40          | 3            | 1,4          | 24,5           | 126            | 0            | 7.189-5  |

|                      |                                               |      |       |       |        |         |       |          |
|----------------------|-----------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|----------|
|                      | Сыр                                           | 13   | 3,45  | 3,54  | 0      | 36,79   | 0     | 7.435/3  |
|                      | Кофейный напиток с молоком                    | 200  | 3     | 2,9   | 13, 4  | 89      | 0,52  | 8.13/10  |
| Итого завтрак        |                                               | 400  | 15,45 | 13,84 | 51,9   | 439,79  | 1,05  |          |
| Второй завтрак       | Сок                                           | 100  | 0     | 0     | 12     | 48      | 0     | 7.031/1  |
| Итого второй завтрак |                                               | 100  | 0     | 0     | 12     | 48      | 0     |          |
| Обед                 | Огурец консервированный                       | 30   | 1     | 4     | 6,5    | 65      | 24,29 | 7.367    |
|                      | Суп крестьянский с крупой со сметаной         | 200  | 1,8   | 4,4   | 10,1   | 196     | 6,41  | 7.31/2   |
|                      | Биточки рыбные                                | 80   | 8,4   | 2,08  | 3,84   | 68      | 0,15  | 7.355    |
|                      | Картофельное пюре                             | 150  | 4,08  | 7,2   | 32,45  | 219,9   | 3,42  | 7.64с    |
|                      | Компот из сухофруктов                         | 200  | 0,5   | 0,04  | 18,3   | 72      | 50,16 | 8.6/10   |
|                      | Хлеб ржаной                                   | 30   | 1,98  | 0,48  | 12,72  | 54,3    | 0     | 7.002/1  |
|                      | Хлеб пшеничный                                | 20   | 1,52  | 0,18  | 10,02  | 46,38   | 0     | 7.050    |
| Итого обед           |                                               | 710  | 19,28 | 18,38 | 93,93  | 721,58  | 84,43 |          |
| Полдник              | Фрукты                                        | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 0,8   | 7.346    |
| Уплотненный полдник  | Морковь тушеная                               | 180  | 2,1   | 5,9   | 12,9   | 113     | 2,56  | 7.10/3/1 |
|                      | Булка со штрейзелем                           | 90   | 5,3   | 3,9   | 32,4   | 188     | 0,1   | 7.12412  |
|                      | Чай                                           | 200  | 1,4   | 1,4   | 11,2   | 61      | 0,26  | 8.10/10  |
| Итого полдник        |                                               | 470  | 8,8   | 11,2  | 56,5   | 362     | 2,92  |          |
| Итого за 2 день      |                                               | 1680 | 43,53 | 43,42 | 214,33 | 1571,37 | 88,4  |          |
| День 3 (среда)       |                                               |      |       |       |        |         |       |          |
|                      | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200  | 6,4   | 7,4   | 27,2   | 202     | 0,42  | 8.8/4    |

|                      |                                      |      |       |       |         |         |       |          |
|----------------------|--------------------------------------|------|-------|-------|---------|---------|-------|----------|
| Завтрак              | Батон                                | 40   | 3     | 1,4   | 24,5    | 126     | 0     | 7.189-5  |
|                      | Масло сливочное                      | 6    | 0,036 | 4,95  | 0,054   | 44,88   | 0     | 2021/6   |
|                      | Какао с молоком                      | 200  | 3,9   | 3,5   | 22,9    | 135     | 0,52  | 8.14/10  |
| Итого завтрак        |                                      | 400  | 13,34 | 17,25 | 74,654  | 507,88  | 0,94  |          |
| Второй завтрак       | Сок                                  | 100  | 0     | 0     | 12      | 48      | 0     | 7.031/1  |
| Итого второй завтрак |                                      | 100  | 0     | 0     | 12      | 48      | 0     |          |
| Обед                 | Салат из моркови с яблоком           | 60   | 0,6   | 4     | 6       | 62      | 1,82  | 7.11/1   |
|                      | Суп-пюре гороховый                   | 180  | 4,68  | 1,62  | 12,96   | 86,4    | 0,48  | 7.29/2   |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150  | 8,6   | 6,8   | 37,8    | 250     | 0,9   | 7.44/3   |
|                      | Гуляш из мяса куры                   | 100  | 9,04  | 9,66  | 2,99    | 149,52  | 0     | 7.190-1  |
|                      | Компот из сухофруктов                | 200  | 0,5   | 0,04  | 18,3    | 72      | 50,16 | 8.6/10   |
|                      | Хлеб ржаной                          | 30   | 1,98  | 0,48  | 12,72   | 54,3    | 0     | 7.002/1  |
|                      | Гренки                               | 15   | 1,52  | 0,18  | 10,02   | 37,35   | 0     | 7.34/2/4 |
| Итого обед           |                                      | 735  | 26,92 | 22,78 | 100,79  | 711,57  | 53,36 |          |
| Полдник              | Фрукты                               | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8     | 47      | 0,8   | 7.346    |
| Уплотненный полдник  | Омлет с картофелем (запеченный)      | 180  | 21,75 | 14,85 | 28,2    | 336     | 0,15  | 7.4/6/5  |
|                      | Кефир                                | 200  | 0,1   | 0     | 9,2     | 36      | 0,8   | 8.105    |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 20   | 1,52  | 0,18  | 10,02   | 46,38   | 0     | 7.050    |
|                      | Пряник                               | 40   | 0,96  | 0,84  | 24,27   | 94,5    | 0     | 7.307    |
| Итого полдник        |                                      | 440  | 24,33 | 15,87 | 71,69   | 512,88  | 0,95  |          |
| Итого за 3 день      |                                      | 1675 | 64,59 | 55,9  | 259,134 | 1780,33 | 55,25 |          |
| День 4 (четверг)     |                                      |      |       |       |         |         |       |          |

|                      |                                         |     |       |       |        |        |       |          |
|----------------------|-----------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|----------|
| Завтрак              | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200 | 5,3   | 5,1   | 27,5   | 178    | 0,42  | 8.5/4    |
|                      | Батон                                   | 40  | 3     | 1,4   | 24,5   | 126    | 0     | 7.189-5  |
|                      | Сыр                                     | 13  | 3,45  | 3,54  | 0      | 36,79  | 0     | 7.435/3  |
|                      | Кофейный напиток с молоком              | 200 | 3     | 2,9   | 13, 4  | 89     | 0,52  | 8.13/10  |
| Итого завтрак        |                                         | 400 | 14,75 | 12,94 | 52     | 429,79 | 0,94  |          |
| Второй завтрак       | Сок                                     | 100 | 0     | 0     | 12     | 48     | 0     | 7.031/1  |
| Итого второй завтрак |                                         | 100 | 0     | 0     | 12     | 48     | 0     |          |
| Обед                 | Помидор порционный                      | 50  | 0,8   | 0,2   | 3,8    | 22     | 0,5   | 7.275/1  |
|                      | Рассольник с крупой и сметаной          | 180 | 1,62  | 4,05  | 11,25  | 89,1   | 5,37  | 7.11/2/2 |
|                      | Печень по-строгановски                  | 80  | 10,06 | 10,53 | 2      | 174    | 7,3   | 7.9/8/2  |
|                      | Макаронные изделия отварные             | 150 | 5,3   | 3,8   | 32,4   | 188    | 0     | 7.н151-7 |
|                      | Компот из сухофруктов                   | 200 | 0,5   | 0,04  | 18,3   | 72     | 50,16 | 8.6/10   |
|                      | Хлеб ржаной                             | 30  | 1,98  | 0,48  | 12,72  | 54,3   | 0     | 7.002/1  |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 20  | 1,52  | 0,18  | 10,02  | 46,38  | 0     | 7.050    |
| Итого обед           |                                         | 710 | 21,78 | 19,28 | 90,49  | 645,78 | 63,33 |          |
| Полдник              | Фрукты                                  | 100 | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47     | 0,8   | 7.346    |
| Уплотненный полдник  | Суфле творожное                         | 150 | 22,1  | 18,17 | 20,56  | 336    | 0,34  | 7.19/5/1 |
|                      | Повидло или джем                        | 20  | 0     | 0     | 68     | 96,6   | 0     | 7.185    |
|                      | Чай                                     | 200 | 0     | 0     | 9,08   | 37,9   | 0     | 8.10/10  |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 20  | 1,52  | 0,18  | 10,02  | 46,38  | 0     | 7.050    |
| Итого полдник        |                                         | 390 | 23,62 | 18,35 | 107,66 | 516,88 | 0,34  |          |

|                      |                                                                           |      |       |       |          |         |         |            |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|----------|---------|---------|------------|
| Итого за 4 день      |                                                                           | 1600 | 60,15 | 50,57 | 262,15   | 1640,45 | 64,61   |            |
| День 5 (пятница)     |                                                                           |      |       |       |          |         |         |            |
| Завтрак              | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                                | 200  | 6,5   | 6     | 31,2     | 206     | 0,42    | 7.11/4     |
|                      | Батон                                                                     | 40   | 3     | 1,4   | 24,5     | 126     | 0       | 7.189-5    |
|                      | Масло сливочное                                                           | 6    | 0,036 | 4,95  | 0,054    | 44,88   | 0       | 2021/6     |
|                      | Кофейный напиток с молоком                                                | 200  | 3     | 2,9   | 13, 4    | 89      | 0,52    | 8.13/10    |
| Итого завтрак        |                                                                           | 400  | 12,54 | 15,25 | 55,754   | 465,88  | 0,94    |            |
| Второй завтрак       | Сок                                                                       | 100  | 0     | 0     | 12       | 48      | 0       | 7.031/1    |
| Итого второй завтрак |                                                                           | 100  | 0     | 0     | 12       | 48      | 0       |            |
|                      | Салат из отвар.картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 60   | 1,1   | 4,1   | 7,3      | 72      | 1,96    | 7.27/1     |
|                      | Суп-лапша на курином бульоне                                              | 180  | 1,71  | 2,52  | 9,99     | 100,2   | 0,29    | 7.20/2/2   |
|                      | Бигус с мясом кур                                                         | 250  | 13,19 | 15,17 | 4,75     | 217,37  | 0       | 7.н350     |
|                      | Компот из сухофруктов                                                     | 200  | 0,5   | 0,04  | 18,3     | 72      | 50,16   | 8.6/10     |
|                      | Хлеб ржаной                                                               | 30   | 1,98  | 0,48  | 12,72    | 54,3    | 0       | 7.002/1    |
|                      | Хлеб пшеничный                                                            | 20   | 1,52  | 0,18  | 10,02    | 46,38   | 0       | 7.050      |
| Итого обед           |                                                                           | 740  | 20    | 22,49 | 63,08    | 562,25  | 52,41   |            |
| Полдник              | Фрукты                                                                    | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 47      | 0,8     | 7.346      |
| Уплотненный полдник  | Рыба отварная под маринадом                                               | 180  | 17,28 | 8,64  | 07.апр   | 187     | 02.мар  | 04.02.2007 |
|                      | Хлеб пшеничный                                                            | 20   | 1,52  | 0,18  | 10,02    | 46,2    | 0       | 7.050      |
|                      | Чай с лимоном                                                             | 200  | 0,1   | 0     | 9,2      | 36      | 0,8     | 7.11/10    |
| Итого полдник        |                                                                           | 400  | 18,9  | 8,82  | 44677,22 | 269,2   | 44622,8 |            |

|                      |                                           |      |       |       |           |         |          |          |
|----------------------|-------------------------------------------|------|-------|-------|-----------|---------|----------|----------|
| Итого за 5 день      |                                           | 1640 | 51,44 | 46,56 | 44808,054 | 1345,33 | 44676,15 |          |
| День 6 (понедельник) |                                           |      |       |       |           |         |          |          |
| Завтрак              | Каша овсяная молочная с маслом сливочным  | 200  | 7,4   | 7,9   | 29,5      | 219     | 0,52     | 7.6/4    |
|                      | Батон                                     | 40   | 3     | 1,4   | 24,5      | 126     | 0        | 7.189-5  |
|                      | Масло сливочное                           | 6    | 0,036 | 4,95  | 0,054     | 44,88   | 0        | 2021/6   |
|                      | Чай с молоком                             | 200  | 1,4   | 1,4   | 11,2      | 61      | 0,26     | 8.12/10  |
| Итого завтрак        |                                           | 400  | 11,84 | 15,65 | 65,254    | 450,88  | 0,78     |          |
| Второй завтрак       | Сок                                       | 100  | 0     | 0     | 12        | 48      | 0        | 7.031/1  |
| Итого второй завтрак |                                           | 100  | 0     | 0     | 12        | 48      | 0        |          |
| Обед                 | Салат из отварной свеклы с яблоком        | 60   | 1     | 4     | 6,2       | 64      | 18,03    | 7.24/1   |
|                      | Суп картофельный со сметаной              | 200  | 1,3   | 2,1   | 9         | 105,75  | 4,57     | 7.13/2   |
|                      | Тефтели из мяса говядины в молочном соусе | 80   | 11,92 | 12,56 | 3,76      | 176     | 0,38     | 7.21/8   |
|                      | Капуста тушеная                           | 150  | 3,5   | 2,9   | 13,6      | 94      | 31,3     | 7.8/3    |
|                      | Компот из сухофруктов                     | 200  | 0,5   | 0,04  | 18,3      | 72      | 50,16    | 8.6/10   |
|                      | Хлеб ржаной                               | 30   | 1,98  | 0,48  | 12,72     | 54,3    | 0        | 7.002/1  |
|                      | Хлеб пшеничный                            | 20   | 1,52  | 0,18  | 10,02     | 46,38   | 0        | 7.050    |
| Итого обед           |                                           | 740  | 21,72 | 22,26 | 73,6      | 612,43  | 104,44   |          |
| Полдник Фрукты       |                                           | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8       | 47      | 0,8      | 7.346    |
| Уплотненный полдник  | Запеканка из творога с рисом              | 150  | 21,75 | 14,85 | 28,2      | 336     | 0,15     | 7.14/5/1 |
|                      | Сгущенное молоко                          | 20   | 15    | 17    | 11,5      | 65,5    | 0        | 7.351    |
|                      | Чай                                       | 200  | 0     | 0     | 9,08      | 37,9    | 0        | 8.10/10  |
|                      | Вафли                                     | 40   | 0,96  | 0,84  | 24,27     | 94,5    | 0        | 7.309    |

|                      |                                          |      |       |       |         |         |        |         |
|----------------------|------------------------------------------|------|-------|-------|---------|---------|--------|---------|
| Итого полдник        |                                          | 410  | 37,71 | 32,69 | 73,05   | 533,9   | 0,15   |         |
| Итого за 6 день      |                                          | 1650 | 71,27 | 70,6  | 223,904 | 1645,21 | 105,37 |         |
| День 7 (вторник)     |                                          |      |       |       |         |         |        |         |
| Завтрак              | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200  | 6     | 5,3   | 30,7    | 195     | 0,42   | 7.14/4  |
|                      | Батон                                    | 40   | 3     | 1,4   | 24,5    | 126     | 0      | 7.189-5 |
|                      | Сыр                                      | 13   | 3,45  | 3,54  | 0       | 36,79   | 0      | 7.435/3 |
|                      | Кофейный напиток с молоком               | 200  | 3     | 2,9   | 13, 4   | 89      | 0,52   | 8.13/10 |
| Итого завтрак        |                                          | 400  | 15,45 | 13,14 | 55,2    | 446,79  | 0,94   |         |
| Второй завтрак       | Сок                                      | 100  | 0     | 0     | 12      | 48      | 0      | 7.031/1 |
| Итого второй завтрак |                                          | 100  | 0     | 0     | 12      | 48      | 0      |         |
| Обед                 | Помидор порционный                       | 50   | 0,8   | 0,2   | 3,8     | 22      | 0,5    | 7.275/1 |
|                      | Суп из овощей со сметаной                | 200  | 1,5   | 5,2   | 8,3     | 87      | 6,85   | 7.14/2  |
|                      | Плов из мяса говядины                    | 250  | 18,5  | 20,6  | 43,2    | 436     | 1,2    | 39545   |
|                      | Компот из сухофруктов                    | 200  | 0,5   | 0,04  | 18,3    | 72      | 50,16  | 8.6/10  |
|                      | Хлеб ржаной                              | 30   | 1,98  | 0,48  | 12,72   | 54,3    | 0      | 7.002/1 |
|                      | Хлеб пшеничный                           | 20   | 1,52  | 0,18  | 10,02   | 46,38   | 0      | 7.050   |
| Итого обед           |                                          | 750  | 24,8  | 26,7  | 96,34   | 717,68  | 58,71  |         |
| Полдник Фрукты       |                                          | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8     | 47      | 0,8    | 7.346   |
| Уплотненный полдник  | Макаронник                               | 150  | 8,7   | 6,9   | 36,45   | 246,38  | 0,02   | 7.277/1 |
|                      | Чай с сахаром                            | 200  | 0,1   | 0     | 9,2     | 36      |        | 7.10/10 |

|                             |                                                                 |             |              |              |               |               |              |          |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------|
|                             | Печенье                                                         | 30          | 2,08         | 1,04         | 15,36         | 91,95         | 0            | 7.308    |
| <b>Итого полдник</b>        |                                                                 | <b>380</b>  | <b>10,88</b> | <b>7,94</b>  | <b>61,01</b>  | <b>374,33</b> | <b>0,02</b>  |          |
| <b>Итого за 7 день</b>      |                                                                 | <b>1630</b> | <b>51,13</b> | <b>47,78</b> | <b>224,55</b> | <b>1586,8</b> | <b>59,67</b> |          |
| <b>День 8 (среда)</b>       |                                                                 |             |              |              |               |               |              |          |
| Завтрак                     | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным | 200         | 4,5          | 5,9          | 22            | 159           | 0,59         | 7.18/4   |
|                             | Батон                                                           | 40          | 3            | 1,4          | 24,5          | 126           | 0            | 7.189-5  |
|                             | Масло сливочное                                                 | 6           | 0,036        | 4,95         | 0,054         | 44,88         | 0            | 2021/6   |
|                             | Какао с молоком                                                 | 200         | 3,9          | 3,5          | 22,9          | 135           | 0,52         | 8.14/10  |
| <b>Итого завтрак</b>        |                                                                 | <b>400</b>  | <b>11,44</b> | <b>15,75</b> | <b>69,454</b> | <b>464,88</b> | <b>1,11</b>  |          |
| Второй завтрак              | Сок                                                             | 100         | 0            | 0            | 12            | 48            | 0            | 7.031/1  |
| <b>Итого второй завтрак</b> |                                                                 | <b>100</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>12</b>     | <b>48</b>     | <b>0</b>     |          |
| Обед                        | Огурец порционный                                               | 45          | 0,6          | 0,2          | 3,7           | 12            | 1,82         | 7.014-6  |
|                             | Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной               | 180         | 6,12         | 1,89         | 8,82          | 78,3          | 6,24         | 7.8/2/2  |
|                             | Каша перловая вязкая                                            | 130         | 2,96         | 3,16         | 22,7          | 123,6         |              | 7.142    |
|                             | Гуляш из мяса говядины                                          | 80          | 14,71        | 14,95        | 4,65          | 211,05        | 1,4          | 7.11/8/1 |
|                             | Компот из сухофруктов                                           | 200         | 0,5          | 0,04         | 18,3          | 72            | 50,16        | 8.6/10   |
|                             | Хлеб пшеничный                                                  | 20          | 1,52         | 0,18         | 10,02         | 46,38         | 0            | 7.050    |
|                             | Хлеб ржаной                                                     | 30          | 1,98         | 0,48         | 12,72         | 54,3          | 0            | 7.002/1  |
| <b>Итого обед</b>           |                                                                 | <b>685</b>  | <b>28,39</b> | <b>20,9</b>  | <b>80,91</b>  | <b>597,63</b> | <b>59,62</b> |          |
| Полдник                     | Фрукты                                                          | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47            | 0,8          | 7.346    |

|                        |                                                    |      |       |       |         |         |       |          |
|------------------------|----------------------------------------------------|------|-------|-------|---------|---------|-------|----------|
| Уплотненный<br>полдник | Рыба запеченая в омлете                            | 160  | 17,43 | 10,85 | 5,24    | 188,5   | 0     | 7.016/1  |
|                        | Чай с лимоном                                      | 200  | 0,1   | 0     | 9,2     | 36      | 0,8   | 8.11/10  |
|                        | Хлеб пшеничный                                     | 20   | 1,52  | 0,18  | 10,02   | 46,38   | 0     | 7.050    |
| Итого полдник          |                                                    | 380  | 19,05 | 11,03 | 24,46   | 270,88  | 0,8   |          |
| Итого за 8 день        |                                                    | 1565 | 58,88 | 47,68 | 186,824 | 1381,39 | 61,53 |          |
| День 9 (четверг)       |                                                    |      |       |       |         |         |       |          |
| Завтрак                | Каша рисовая молочная с маслом<br>сливочным        | 200  | 6     | 5,8   | 42,4    | 248     | 0,52  | 7.7/4    |
|                        | Батон                                              | 40   | 3     | 1,4   | 24,5    | 126     | 0     | 7.189-5  |
|                        | Сыр                                                | 13   | 3,45  | 3,54  | 0       | 36,79   | 0     | 7.435/3  |
|                        | Кофейный напиток с молоком                         | 200  | 3     | 2,9   | 13, 4   | 89      | 0,52  | 8.13/10  |
| Итого завтрак          |                                                    | 400  | 15,45 | 13,64 | 66,9    | 499,79  | 1,04  |          |
| Второй завтрак         | Сок                                                | 100  | 0     | 0     | 12      | 48      | 0     | 7.031/1  |
| Итого второй завтрак   |                                                    | 100  | 0     | 0     | 12      | 48      | 0     |          |
| Обед                   | Салат из отварного картофеля с морской<br>капустой | 60   | 0,9   | 4,1   | 5,5     | 63      | 2,29  | 7.33/1   |
|                        | Уха рыбацкая                                       | 180  | 6,12  | 1,89  | 8,82    | 78,3    | 6,24  | 7.30/2/2 |
|                        | Кнели мясные паровые                               | 80   | 13,19 | 13    | 4,7     | 199     | 0,17  | 7.27/8   |
|                        | Свекла, тушеная со сметаной                        | 150  | 2,51  | 2,7   | 13,4    | 106     | 5,72  | 7.113    |
|                        | Компот из сухофруктов.                             | 200  | 0,5   | 0,04  | 18      | 56,86   | 50,2  | 8.6/10   |
|                        | Хлеб ржаной                                        | 30   | 1,98  | 0,48  | 12,72   | 54,3    | 0     | 7.002/1  |
|                        | Хлеб пшеничный                                     | 20   | 1,52  | 0,18  | 10,02   | 46,38   | 0     | 7.050    |
| Итого обед             |                                                    | 720  | 26,72 | 22,39 | 73,16   | 603,84  | 58,9  |          |

|                        |                                               |        |      |       |       |        |         |       |         |
|------------------------|-----------------------------------------------|--------|------|-------|-------|--------|---------|-------|---------|
| Полдник                |                                               | Фрукты | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 0,8   | 7.346   |
| Уплотненный<br>полдник | Суп молочный с лапшой                         |        | 200  | 3,4   | 3,7   | 12     | 95      | 0,42  | 7.21/2  |
|                        | Чай                                           |        | 200  | 0     | 0     | 9,08   | 37,9    | 0     | 8.10/10 |
|                        | Рогалик посадский со сгущенкой                |        | 100  | 4,1   | 3,5   | 43,7   | 215     | 0,1   | 3.8/22  |
| Итого полдник          |                                               |        | 500  | 7,5   | 7,2   | 64,78  | 347,9   | 0,52  |         |
| Итого за 9 день        |                                               |        | 1720 | 49,67 | 43,23 | 216,84 | 1499,53 | 60,46 |         |
| День 10 (пятница)      |                                               |        |      |       |       |        |         |       |         |
| Завтрак                | Каша пшеничная молочная с маслом<br>сливочным |        | 200  | 7,2   | 6,6   | 29,3   | 226     | 0,42  | 8.2/4   |
|                        | Батон                                         |        | 40   | 3     | 1,4   | 24,5   | 126     | 0     | 7.189-5 |
|                        | Масло сливочное                               |        | 6    | 0,036 | 4,95  | 0,054  | 44,88   | 0     | 2021/6  |
|                        | Какао с молоком                               |        | 200  | 3,9   | 3,5   | 22,9   | 135     | 0,52  | 8.14/10 |
| Итого завтрак          |                                               |        | 400  | 14,14 | 16,45 | 76,754 | 531,88  | 0,94  |         |
| Второй завтрак         | Сок                                           |        | 100  | 0     | 0     | 12     | 48      | 0     | 7.031/1 |
| Итого второй завтрак   |                                               |        | 100  | 0     | 0     | 12     | 48      | 0     |         |
| Обед                   | Икра кабачковая                               |        | 30   | 0,6   | 2,7   | 2,82   | 66,69   | 0,92  | 7.275/2 |
|                        | Борщ со сметаной                              |        | 200  | 2,2   | 5,4   | 12,7   | 100     | 10,8  | 7.2/2   |
|                        | Картофельное пюре                             |        | 150  | 3,1   | 4,2   | 20,6   | 135     | 10,74 | 7.3/3   |
|                        | Биточки(котлеты) из мяса говядины<br>паровые  |        | 80   | 11,4  | 11,1  | 5,2    | 166     | 0,05  | 7.14/8  |
|                        | Компот из сухофруктов                         |        | 200  | 0,5   | 0,04  | 18,3   | 72      | 50,16 | 8.6/10  |
|                        | Хлеб ржаной                                   |        | 30   | 1,98  | 0,48  | 12,72  | 54,3    | 0     | 7.002/1 |
|                        | Хлеб пшеничный                                |        | 20   | 1,52  | 0,18  | 10,02  | 46,38   | 0     | 7.050   |
| Итого обед             |                                               |        | 710  | 21,3  | 24,1  | 82,36  | 640,37  | 72,67 |         |
| Полдник                | Фрукты                                        |        | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 0,8   | 7.346   |

|                                                                                     |                   |              |              |               |                  |                 |                 |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|------------------|-----------------|-----------------|----------|
| Уплотненный<br>полдник                                                              | Пудинг из творога | 150          | 21,9         | 15,8          | 31,4             | 355,5           | 0,15            | 7.17/5/1 |
|                                                                                     | Йогурт питьевой   | 200          | 9,98         | 6,39          | 16,97            | 170,41          | 0               | 7.023-3  |
|                                                                                     | Сгущенное молоко  | 20           | 15           | 17            | 11,5             | 65,5            | 0               | 7.351    |
|                                                                                     | Хлеб пшеничный    | 20           | 1,52         | 0,18          | 10,02            | 46,2            | 0               | 7.050    |
| <b>Итого полдник</b>                                                                |                   | <b>390</b>   | <b>48,4</b>  | <b>39,37</b>  | <b>69,89</b>     | <b>637,61</b>   | <b>0,15</b>     |          |
| <b>Итого за 10 день</b>                                                             |                   | <b>1600</b>  | <b>83,84</b> | <b>79,92</b>  | <b>241,004</b>   | <b>1857,86</b>  | <b>73,76</b>    |          |
| <b>Итого за весь период</b>                                                         |                   | <b>16080</b> | <b>610,8</b> | <b>566,03</b> | <b>46845,364</b> | <b>15952,93</b> | <b>45312,76</b> |          |
| <b>Среднее значение за период</b>                                                   |                   | <b>1608</b>  | <b>61,08</b> | <b>56,603</b> | <b>4684,5364</b> | <b>1595,293</b> | <b>4531,276</b> |          |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период<br/>в % от калорийности</b> |                   |              | <b>3,35</b>  | <b>3,36</b>   | <b>13,28</b>     |                 |                 |          |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576122

Владелец Алейникова Илона Павловна

Действителен с 12.03.2022 по 12.03.2023