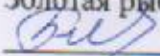


Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №26 «Золотая рыбка»



Адрес: 623752 Свердловская область,
г. Реж, ул. Чапаева, д. 23
Тел.: 8 (34364) 3-88-80
Email: detsad_zolotayrubka@mail.ru

СОГЛАСОВАНО
Медицинская сестра
МБДОУ «Детский сад № 26
Золотая рыбка»
 Л.К.Бабушкина

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 26 «Золотая рыбка»
 Ю.В.Зайцева
Приказ № 40/01-14
« 19 » 08 2024 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(зимний период)

Детский сад № 26 «Золотая рыбка»

от 1.5.до 3 лет, от 3 до 7 лет

2024 г.

День 1		ПРОДУКТ	кКал	Б	Ж	У	выход 1-3г.	кКал	Б	Ж	У	выход 3-7л.	№ рец-ры
1	Хлеб_хлебные изделия	Пшеничная	103	3,3	3	15,6	135	103	3,3	3	15,6	165	14/4.
			139,1	4,5	4,05	21,1		169,95	5,445	4,95	25,74		
2	Хлебные изделия	Хлеб с маслом и сыром	303,5	11,2	14,7	31,6	31	303,5	11,2	14,7	31,6	40	4/13.
			94,085	3,472	4,557	9,796		121,4	4,48	5,88	12,64		
3	Напитки	Кофейный напиток	45,4	1,5	1,4	6,7	160	45,4	1,5	1,4	6,7	180	13/10.
			72,64	2,4	2,24	10,72		81,72	2,7	2,52	12,06		
4	Фрукты_овощи_ягоды	Сок 2 завтрак	44,4	0,4	0,4	9,8	100	44,4	0,4	0,4	9,8	0	
			44,4	0,4	0,4	9,8		0	0	0	0		
5	Фрукты_овощи_ягоды	н-т Витошка 2 завтрак	38,8	0	0	9,7	0	38,8	0	0	9,7	200	
			0	0	0	0		77,6	0	0	19,4		
Итого завтрак			350,18	10,7	11,2	51,4		450,7	12,6	13,4	50,4		
6	Салаты	Свекла	106,6	1,1	7,8	8	40	106,6	1,1	7,8	8	60	20/1.
			42,64	0,44	3,12	3,2		63,96	0,66	4,68	4,8		
7	Гарниры_супы	Картофельный с фрикадельками	36,2	0,8	1	6	150	36,2	0,8	1	6	200	15/2.
			54,3	1,2	1,5	9		72,4	1,6	2	12		
8	Мясные продукты	Котлета из свинины	228,3	15,5	11,5	15,7	60	228,3	15,5	11,5	15,7	70	16/8.
			136,98	9,3	6,9	9,42		159,81	10,85	8,05	10,99		
9	Гарниры_супы	Пюре картофельное с морковью	79,7	1,8	2,5	12,5	120	79,7	1,8	2,5	12,5	155	4/3.
			95,64	2,16	3	15		123,54	2,79	3,875	19,375		
10	Напитки	Компот из сухофруктов	36	0,1	0	8,9	150	36	0,1	0	8,9	200	6/10.
			54	0,15	0	13,35		72	0,2	0	17,8		
11	Хлебные изделия	Хлеб	203,4	6,6	1	42	52,5	203,4	6,6	1	42	68	
			106,785	3,465	0,525	22,05		138,31	4,488	0,68	28,56		
Итого обед			490,35	16,72	15,05	72,02		630,02	20,59	19,29	93,53		
12	Молочные продукты	Молоко	56,6	2,9	3	4,5	150	56,6	2,9	3	4,5	190	
			84,9	4,35	4,5	6,75		107,54	5,51	5,7	8,55		
13	Хлебные изделия	Печенье	363,6	6,7	15,2	50	35	363,6	6,7	15,2	50	45	
			127,26	2,345	5,32	17,5		163,62	3,015	6,84	22,5		
Итого полдник			212,16	6,70	9,82	24,25		271,16	8,525	12,54	31,05		
Итого			1052,7	34,1	36,1	147,6		1351,8	41,7	45,2	194,4		

День 2		ПРОДУКТ	кКал	Б	Ж	У	выход 1-3г.	кКал	Б	Ж	У	выход 3-7л.	№ р-ры
1	Хлебные изделия	Суп молочный	106	3,5	4	14	130	106	3,5	4	14	185	21/2.
			137,8	4,55	5,2	18,2		196,1	6,475	7,4	25,9		
2	Хлебные изделия	Хлеб, масло	300,1	6,6	12,9	39,4	25,5	300,1	6,6	12,9	39,4	35	1/13.
			76,5255	1,68	3,29	10,05		105	2,31	4,515	13,79		
3	Напитки	Чай с молоком	31,5	0,7	0,7	5,6	150	31,5	0,7	0,7	5,6	190	12/10.
			47,25	1,05	1,05	8,4		59,85	1,33	1,33	10,64		
4	Фрукты_овощи_ягоды	Сок 2 завтрак	44,4	0,4	0,4	9,8	200	44,4	0,4	0,4	9,8	200	
			88,8	0,8	0,8	19,6		88,8	0,8	0,8	19,6		
Итого завтрак			350,38	8,08	10,34	56,25		449,79	10,92	14,05	69,93		
5	Салаты	салат из моркови	107,6	0,9	6	12,5	30	107,6	0,9	6	12,5	50	10/1.
			32,28	0,27	1,8	3,75		53,8	0,45	3	6,25		
6	Гарниры_супы	Щи	26,25	0,75	1,25	3	150	26,25	0,75	1,25	3	200	6/2.
			39,375	1,13	1,875	4,5		52,5	1,5	2,5	6		
7	Мясные продукты	плов из отварного мяса	174,1	7,1	8,1	18,2	150	174,1	7,1	8,1	18,2	185	5/8.
			261,15	10,7	12,15	27,3		322,1	13,14	14,99	33,67		
10	Напитки	Компот из яблоки, кураги	36,8	0,1	0	9,1	150	36,8	0,1	0	9,1	180	1/10.
			55,2	0,15	0	13,65		66,24	0,18	0	16,38		
11	Хлебные изделия	хлеб	203,4	6,6	1	42	49,5	203,4	6,6	1	42	66,5	
			100,683	3,27	0,495	20,79		135,3	4,389	0,665	27,93		
Итого обед			488,69	15,46	16,32	69,99		629,89	19,65	21,15	90,23		
12	Молочные продукты	Кефир	57,2	2,9	3,2	4,2	150	57,2	2,9	3,2	4,2	190	
			85,8	4,35	4,8	6,3		108,7	5,51	6,08	7,98		
13	Хлебные изделия	Сдоба Изюминка	360	8	8,5	68	35	360	8	8,5	68	45	
			126	2,8	2,975	23,8		162	3,6	3,825	30,6		
Итого полдник			211,8	7,15	7,775	30,1		270,7	9,11	9,905	38,58		
Итого			1050,86	30,7	34,43	156,3		1350	39,68	45,1	198,7		

День 3		ПРОДУКТ	кКал	Б	Ж	У	выход 1 зг.	кКал	Б	Ж	У	выход 3-7л.	№ рец-ры
1	Каша геркулесовая	101	3,2	3,7	14,6	130	101	3,2	3,7	14,6	170	8/4.	
		131,3	4,2	4,81	19,0		171,7	5,44	6,29	24,82			
2	Хлеб с маслом и сыром	303,5	11,2	14,7	31,6	29	303,5	11,2	14,7	31,6	39	4/13.	
		88,015	3,248	4,263	9,164		118,365	4,368	5,733	12,324			
3	Напитки	Какао	67,4	1,9	1,4	11,8	150	67,4	1,9	1,4	11,8	180	14/10.
			101,1	2,85	2,1	17,7		121,32	3,42	2,52	21,24		
4	Апельсины 2 завтрак	43,22	0,93	0,3	9,2	70	43,22	0,93	0,3	9,2	90		
		30,254	0,651	0,21	6,44		38,898	0,837	0,27	8,28			
		Итого завтрак	350,7	10,9	11,4	52,3	450,3	14,1	14,8	66,7			
5	Салаты	огурец, помидор порционный	33,2	2	0	6,3	30	33,2	2	0	6,3	50	106,107
			9,96	0,6	0	1,89		16,6	1	0	3,15		
6	Гарниры_супы	Свекольник	55,8	3,6	2,2	5,4	150	55,8	3,6	2,2	5,4	180	5/2.
			83,7	5,4	3,3	8,1		100,44	6,48	3,96	9,72		
7	Печень в молочном соусе	140	13,41	7,41	4,82	60	140	13,41	7,41	4,82	80	10/8.	
		84	8,046	4,446	2,892		112	10,728	5,928	3,856			
8	Гарниры_супы	Макаронные изделия	127,3	3,5	2,5	22,7	110	127,3	3,5	2,5	22,7	140	43/3.
			140,03	3,85	2,75	24,97		178,22	4,9	3,5	31,78		
9	Напитки	Кисель фруктовый	48,5	0,1	0	13	150	48,5	0,1	0	13	180	8/10.
			72,75	0,15	0	19,5		87,3	0,18	0	23,4		
10	хлеб	203,4	6,6	1	42	50	203,4	6,6	1	42	67		
		101,7	3,3	0,5	21		136,278	4,422	0,67	28,14			
		Итого обед	492,14	21,346	10,996	78,352	630,838	27,71	14,058	100,048			
11	Напитки	Молоко	56,6	2,9	3	4,5	160	56,6	2,9	3	4,5	205	
			90,56	4,64	4,8	7,2		116,03	5,945	6,15	9,225		
12	Сдоба Венская с яблоком	340	6,5	6	64	35	340	6,5	6	64	45		
		119	2,275	2,1	22,4		153	2,925	2,7	28,8			
		Итого полдник	209,56	6,915	6,9	29,6	269,03	8,87	8,85	38,025			
		Итого	1052,4	39,2	29,3	160,2	1350,2	50,6	37,7	204,7			
День 4		ПРОДУКТ	кКал	Б	Ж	У	выход 1 зг.	кКал	Б	Ж	У	выход 3-7л.	№ рец-ры
1	Завеланка творожная с рисом	190	6,7	7,7	23,6	115	190	6,7	7,7	23,6	130	2/5.	
		218,5	7,705	8,855	27,14		247	8,71	10,01	30,68			
2	Соус молочный	86,6	2	5,8	6,6	15	86,6	2	5,8	6,6	30	2/11.	
		12,99	0,3	0,87	0,99		25,98	0,6	1,74	1,98			
3	Хлеб, масло	300,1	6,6	12,9	39,4	24	300,1	6,6	12,9	39,4	34,5	1/13.	
		72,024	1,584	3,096	9,456		103,5345	2,277	4,451	13,593			
4	Напитки	Чай с лимоном	18,4	0	0	4,6	150	18,4	0	0	4,6	200	11/10.
			27,6	0	0	6,9		36,8	0	0	9,2		
5	Мандарин 2 завтрак	35	0,8	0,2	7,5	55	35	0,8	0,2	7,5	105		
		19,25	0,44	0,11	4,125		36,75	0,84	0,21	7,875			
		Итого завтрак	350,364	10,03	12,93	48,611	450,0645	12,43	16,41	63,328			
6	Салаты	Отварной картофель с зеленым горошком	154,5	3	10,5	12	40	154,5	3	10,5	12	60	32/1.
			61,8	1,2	4,2	4,8		92,7	1,8	6,3	7,2		
7	Гарниры_супы	Суп-лапша на курином бульоне	35,5	0,2	0	9,3	180	35,5	0,2	0	9,3	200	20/2.
			63,9	0,36	0	16,74		71	0,4	0	18,6		
8	Кура отварная	145	19,1	7,4	0,5	60	145	19,1	7,4	0,5	80	1/9.	
		87	11,46	4,44	0,3		116	15,28	5,92	0,4			
9	Капуста тушеная	62,4	2,3	1,6	9,7	120	62,4	2,3	1,6	9,7	150	8/3.	
		74,88	2,76	1,92	11,64		93,6	3,45	2,4	14,55			
10	Напитки	Компот из яблок	55,5	0,25	0	23	170	55,5	0,25	0	23	200	372
			94,35	0,425	0	39,1		111	0,5	0	46		
11	хлеб	203,4	6,6	1	42	53,5	203,4	6,6	1	42	71,5		
		108,819	3,531	0,535	22,47		145,431	4,719	0,715	30,03			
		Итого обед	490,749	19,74	11,1	95,05	629,731	26,15	15,34	116,78			
12	Напитки	Кисломолочный напиток	57,2	2,9	3,2	4,2	160	57,2	2,9	3,2	4,2	205	
			91,52	4,64	5,12	6,72		117,26	5,945	6,56	8,61		
13	Сдоба Венская с вишней	340	6,5	6	64	35	340	6,5	6	64	45		
		119	2,275	2,1	22,4		153	2,925	2,7	28,8			
		Итого полдник	210,52	6,915	7,22	29,12	270,26	8,87	9,26	37,41			
		Итого	1051,63	36,68	31,25	172,78	1350,06	47,45	41,01	217,52			

День 5		ПРОДУКТ	кКал	Б	Ж	У	выход 1-3г.	кКал	Б	Ж	У	выход 3-7п.	№ рецепта
1	Кал_конт_м_тесто	Омлет запеченный паровой	163	9,8	13,1	1,7	80	163	9,8	13,1	1,7	105	2/6.
			130,4	7,8	10,48	1,4		171,15	10,29	13,755	1,785		
2	Кондитерские_изделия	Хлеб, масло	300,1	6,6	12,9	39,4	27	300,1	6,6	12,9	39,4	35	1/13.
			81,027	1,782	3,483	10,638		105,035	2,31	4,515	13,79		
3	Напитки	Кофейный напиток	45,4	1,5	1,4	6,7	155	45,4	1,5	1,4	6,7	190	13/10.
			70,37	2,325	2,17	10,385		86,26	2,85	2,66	12,73		
4	Фрукты_овощи_ягоды	Бананы 2 завтрак	97,8	1,1	0,2	22,9	70	97,8	1,1	0,2	22,9	90	
			68,46	0,77	0,14	16,03		88,02	0,99	0,18	20,61		
		Итого завтрак	350,3	12,7	16,3	38,4	0,0	450,5	16,4	21,1	48,9		
5	Салаты	Свекла с сыром	216	4,8	19,1	6,3	30	216	4,8	19,1	6,3	50	17
			64,8	1,44	5,73	1,89		108	2,4	9,55	3,15		
6	Гарниры_суши	Суп пюре из овощей	40,6	1,35	1,8	4,75	150	40,6	1,35	1,8	4,75	180	27/2.
			60,9	2,025	2,7	7,125		73,08	2,43	3,24	8,55		
7	Мясные_продукты_и_яйца	Суфле "Рыбка"	198,5	13,7	11,7	9,6	50	198,5	13,7	11,7	9,6	70	14/7.
			99,25	6,85	5,85	4,8		138,95	9,59	8,19	6,72		
8	Гарниры_суши	Пюре картофельное	92,8	2,1	2,8	14,8	110	92,8	2,1	2,8	14,8	130	3/3.
			102,08	2,31	3,08	16,28		120,64	2,73	3,64	19,24		
9	Напитки	Компот из сухофруктов	36	0,1	0	8,9	160	36	0,1	0	8,9	180	6/10.
			57,6	0,16	0	14,24		64,8	0,18	0	16,02		
10	Кондитерские_изделия	хлеб	203,4	6,6	1	42	52	203,4	6,6	1	42*	62	
			105,768	3,432	0,52	21,84		126,108	4,092	0,62	26,04		
		Итого обед	490,398	16,217	17,88	66,175	631,578	21,422	25,24	79,72			
11	Напитки	Кисломолочный напиток	57,2	2,9	3,2	4,2	150	57,2	2,9	3,2	4,2	185	
			85,8	4,35	4,8	6,3		105,82	5,365	5,92	7,77		
12	Кондитерские_изделия	Печенье	363,6	6,7	15,2	50	35	363,6	6,7	15,2	50	45	
			127,26	2,345	5,32	17,5		163,62	3,015	6,84	22,5		
		Итого полдник	213,06	6,695	10,12	23,8	269,4	8,38	12,76	30,27			
		Итого	1053,7	35,6	44,3	128,4	1351,5	46,2	59,1	158,9			

День 6		ПРОДУКТ	кКал	Б	Ж	У	выход 1-3г.	кКал	Б	Ж	У	выход 3-7п.	№ рецепта
1	Кал_конт_м_тесто	Рисовая	124	3	2,9	21,9	130	124	3	2,9	21,9	185	7/4.
			161,2	3,9	3,77	28,47		229,4	5,55	5,365	40,52		
2	Кондитерские_изделия	Хлеб, масло	300,1	6,6	12,9	39,4	24	300,1	6,6	12,9	39,4	35,5	1/13.
			72,02	1,584	3,096	9,456		106,5	2,343	4,58	13,99		
3	Напитки	Чай с лимоном	18,4	0	0	4,6	150	18,4	0	0	4,6	200	11/10.
			27,6	0	0	6,9		36,8	0	0	9,2		
4	Фрукты_овощи_ягоды	Сок 2 завтрак	44,4	0,4	0,4	9,8	200	44,4	0,4	0,4	9,8	0	
			88,8	0,8	0,8	19,6		0	0	0	0		
5	Фрукты_овощи_ягоды	н-т Витошка 2 завтрак	38,8	0	0	9,7	0	38,8	0	0	9,7	200	
			0	0	0	0		77,6	0	0	19,4		
		Итого завтрак	349,6	6,284	7,666	64,426	450,3	7,893	9,945	83,1			
6	Салаты	Морковь с яблоком	103,2	0,8	6	11,5	30	103,2	0,8	6	11,5	50	11/1.
			30,96	0,24	1,8	3,45		51,6	0,4	3	5,75		
7	Гарниры_суши	Овощной со сметаной и мясом	52,5	2,4	2,9	4,2	150	52,5	2,4	2,9	4,2	180	14/2.
			78,75	3,6	4,35	6,3		94,5	4,32	5,22	7,56		
8	Мясные_продукты_и_яйца	Зап-ка картоф.с мясом,овощами	140	7	5,4	14,2	150	140	7	5,4	14,2	190	56/8
			210	10,5	8,1	21,3		266	13,3	10,26	26,98		
9	Масла_соусы	Соус сметанный	87,7	1,2	7,3	4,3	15	87,7	1,2	7,3	4,3	20	6/11.
			13,16	0,18	1,095	0,645		17,54	0,24	1,46	0,86		
10	Напитки	Компот из кураги	35,5	0,15	0	9,1	150	35,5	0,15	0	9,1	180	10/10.
			53,25	0,225	0	13,65		63,9	0,27	0	16,38		
11	Кондитерские_изделия	хлеб	203,4	6,6	1	42	51	203,4	6,6	1	42	67	
			103,7	3,366	0,51	21,42		136,3	4,422	0,67	28,14		
		Итого обед	489,8	18,11	15,86	66,765	629,8	22,95	20,61	85,67			
12	Напитки	Молоко	56,6	2,9	3	4,5	150	56,6	2,9	3	4,5	180	
			84,9	4,35	4,5	6,75		101,9	5,22	5,4	8,1		
13	Кондитерские_изделия	Пряник	347,6	4,9	4	73	35	347,6	4,9	4	73	35	
			121,7	1,715	1,4	25,55		121,7	1,715	1,4	25,55		
14	Кондитерские_изделия	Печенье	363,6	6,7	15,2	50	35	363,6	6,7	15,2	50	13	
			3,636	0,067	0,152	0,5		47,27	0,871	1,976	6,5		
		Итого полдник	210,2	6,132	6,052	32,8	270,8	7,806	8,776	40,15			
		Итого	1049,7	30,5	29,6	164,0	1351,0	38,7	39,3	208,9			

День 7		ПРОДУКТ	кКал	Б	Ж	У	выход 1-Зг.	кКал	Б	Ж	У	выход 3-7д.	№ рец-ры
1	Каша_изделия_из_творога	Ячневая	97,5	3	2,6	15,4	140	97,5	3	2,6	15,4	165	14/4.
			136,5	4,2	3,64	21,6		160,875	4,95	4,29	25,41		
2	Кондитерские_изделия	Хлеб с маслом и сыром	303,5	11,2	14,7	31,6	32	303,5	11,2	14,7	31,6	39,5	4/13.
			97,12	3,584	4,704	10,112		119,8825	4,424	5,8065	12,482		
3	Напитки	Кофейный напиток	45,4	1,5	1,4	6,7	180	45,4	1,5	1,4	6,7	180	13/10.
			72,64	2,4	2,24	10,72		81,72	2,7	2,52	12,06		
4	Фрукты_овощи_ягоды	Сок 2 завтрак	44,4	0,4	0,4	9,8	100	44,4	0,4	0,4	9,8	200	
			44,4	0,4	0,4	9,8		88,8	0,8	0,8	19,6		
Итого завтрак			350,7	10,8	11,0	52,2	451,3	12,9	13,4	68,6			
5	Салаты	Свекла с морковью	122,2	1,1	9	9,2	30	122,2	1,1	9	9,2	50	21/1.
			36,66	0,33	2,7	2,76		61,1	0,55	4,5	4,6		
6	Гарниры_супы	Крестьянский	44,2	1	2,2	5,1	150	44,2	1	2,2	5,1	185	31/2.
			66,3	1,5	3,3	7,65		81,77	1,85	4,07	9,435		
7	Мясопродукты_и_яйца	гуляш из свинины	215,3	17,6	14,1	4,5	60	215,3	17,6	14,1	4,5	70	12/8.
			129,18	10,56	8,46	2,7		150,71	12,32	9,87	3,15		
8	Гарниры_супы	Греча вязкая	91	3,1	2,7	13,4	110	91	3,1	2,7	13,4	150	3/4.
			100,1	3,41	2,97	14,74		136,5	4,65	4,05	20,1		
9	Напитки	Компот из сухофруктов	36	0,1	0	8,9	150	36	0,1	0	8,9	180	6/10.
			54	0,15	0	13,35		64,8	0,18	0	16,02		
10	Кондитерские_изделия	хлеб	203,4	6,6	1	42	51	203,4	6,6	1	42	66,5	
			103,734	3,366	0,51	21,42		135,261	4,389	0,665	27,93		
Итого обед			489,974	19,316	17,94	82,82	630,141	23,939	23,155	81,235			
11	Напитки	Молоко	56,6	2,9	3	4,5	160	56,6	2,9	3	4,5	205	
			90,56	4,64	4,8	7,2		116,03	5,945	6,15	9,225		
12	Кондитерские_изделия	Сдоба Венская с яблоком	340	6,5	6	64	35	340	6,5	6	64	45	
			119	2,275	2,1	22,4		153	2,925	2,7	28,8		
Итого полдник			209,56	6,915	6,9	29,6	269,03	8,87	8,85	38,025			
Итого			1050,2	36,8	35,8	144,4	1350,4	45,7	45,4	188,8			
День 8		ПРОДУКТ	кКал	Б	Ж	У	выход 1-Зг.	кКал	Б	Ж	У	выход 3-7д.	№ рец-ры
1	Каша_изделия_из_творога	Пудинг творожный с морковью	195	12	9,2	15,6	110	195	12	9,2	15,6	135	18/5.
			214,5	13,2	10,12	17,16		263,25	16,2	12,42	21,06		
2	Масла_соусы	Соус молочный	86,6	2	5,8	6,6	20	86,6	2	5,8	6,6	20	2/11.
			17,32	0,4	1,16	1,32		17,32	0,4	1,16	1,32		
3	Кондитерские_изделия	Хлеб, масло	300,1	6,6	12,9	39,4	24,5	300,1	6,6	12,9	39,4	35	1/13.
			73,525	1,617	3,161	9,653		105,035	2,31	4,515	13,79		
4	Напитки	Чай	17,2	0	0	4,3	150	17,2	0	0	4,3	190	10/10.
			25,8	0	0	6,45		32,68	0	0	8,17		
5	Фрукты_овощи_ягоды	Мандарин 2 завтрак	35	0,8	0,2	7,5	55	35	0,8	0,2	7,5	90	
			19,25	0,44	0,11	4,125		31,5	0,72	0,18	6,75		
Итого завтрак			350,39	15,66	14,55	38,708	449,785	19,63	18,28	51,09			
6	Салаты	Картофель с огурцом	107,3	1,4	6,5	10,8	30	107,3	1,4	6,5	10,8	50	31/1.
			32,19	0,42	1,95	3,24		53,65	0,7	3,25	5,4		
7	Гарниры_супы	Картофельный с рыбой	59,3	3,6	2,1	6,5	150	59,3	3,6	2,1	6,5	165	19/2.
			88,95	5,4	3,15	9,75		109,705	6,66	3,885	12,025		
8	Мясопродукты_и_яйца	Рагу из отварного мяса	126,2	7,5	6,6	9,2	150	126,2	7,5	6,6	9,2	190	6/8.
			189,3	11,25	9,9	13,8		239,78	14,25	12,54	17,48		
9	Напитки	Кисель фруктовый	48,5	0,1	0	13	150	48,5	0,1	0	13	190	8/10.
			72,75	0,15	0	19,5		92,15	0,19	0	24,7		
10	Кондитерские_изделия	хлеб	203,4	6,6	1	42	52,5	203,4	6,6	1	42	66,5	
			106,79	3,465	0,525	22,05		135,261	4,389	0,665	27,93		
Итого обед			489,96	20,69	15,53	68,34	630,546	26,19	20,34	87,535			
11	Напитки	Кисломолочный напиток	57,2	2,9	3,2	4,2	150	57,2	2,9	3,2	4,2	190	
			85,8	4,35	4,8	6,3		108,68	5,51	6,08	7,98		
12	Кондитерские_изделия	Сдоба Изюминка	360	8	8,5	68	35	360	8	8,5	68	45	
			126	2,8	2,975	23,8		162	3,6	3,825	30,6		
Итого полдник			211,8	7,15	7,775	30,1	270,68	9,11	9,905	38,58			
Итого			1052,17	43,49	37,85	137,15	1351,01	54,93	48,52	177,21			

День 9		ПРОДУКТ	кКал	Б	Ж	У	выход 1-3г.	кКал	Б	Ж	У	выход 3-7л.	№ рец-ры
1	Напитки_чай_молоко	Пшеничная	103	3,3	3	15,6	150	103	3,3	3	15,6	195	11/4.
			154,5	5,0	4,5	23,4		200,9	6,435	5,85	30,42		
2	Напитки_чай_молоко	Хлеб, масло	300,1	6,6	12,9	39,4	27	300,1	6,6	12,9	39,4	34,5	1/13.
			81,03	1,782	3,483	10,638		103,5	2,277	4,451	13,593		
3	Напитки	Кофейный напиток	45,4	1,5	1,4	6,7	160	45,4	1,5	1,4	6,7	200	13/10.
			72,64	2,4	2,24	10,72		90,8	3	2,8	13,4		
4	Фрукты_ягоды_овощи	Яблоки свежие 2 завтрак	47,3	0,5	0,5	10,2	90	47,3	0,5	0,5	10,2	115	
			42,57	0,45	0,45	9,18		54,4	0,575	0,575	11,73		
Итого завтрак			350,7	9,6	10,7	53,9		449,6	12,3	13,7	69,1		
5	Салаты	салат из моркови	107,6	0,9	6	12,5	35	107,6	0,9	6	12,5	50	10/1.
			37,66	0,315	2,1	4,375		53,8	0,45	3	6,25		
6	Гарниры_супы	Борщ	43,8	0,9	2,2	5,1	150	43,8	0,9	2,2	5,1	180	2/2.
			65,7	1,35	3,3	7,65		78,84	1,62	3,96	9,18		
7	Мисочка_пирожки_печенье	Биточки куринные	260,5	17,9	14,6	15,2	50	260,5	17,9	14,6	15,2	70	5/9.
			130,3	8,95	7,3	7,6		182,4	12,53	10,22	10,64		
8	Гарниры_супы	Картофель в молоке	83,3	2,3	3	15	110	83,3	2,3	3	15	135	2/3.
			91,63	2,53	3,3	16,5		112,5	3,105	4,05	20,25		
9	Напитки	Компот из яблоки, кураги	36,8	0,1	0	9,1	160	36,8	0,1	0	9,1	180	1/10.
			58,88	0,16	0	14,56		66,24	0,18	0	16,38		
10	Напитки_чай_молоко	Хлеб	203,4	6,6	1	42	52,5	203,4	6,6	1	42	67	
			106,8	3,465	0,525	22,05		136,3	4,422	0,67	28,14		
Итого обед			490,91	16,77	16,53	72,735		630	22,31	21,9	90,84		
11	Напитки	Кисломолочный напиток	57,2	2,9	3,2	4,2	160	57,2	2,9	3,2	4,2	205	
			91,52	4,64	5,12	6,72		117,3	5,945	6,56	8,61		
12	Напитки_чай_молоко	Сдоба Венская с вишней	340	6,5	6	64	35	340	6,5	6	64	45	
			119	2,275	2,1	22,4		153	2,925	2,7	28,8		
Итого полдник			210,5	6,915	7,22	29,12		270,3	8,87	9,26	37,41		
Итого			1052,2	33,3	34,4	155,8		1349,8	43,5	44,8	197,4		

День 10		ПРОДУКТ	кКал	Б	Ж	У	выход 1-3г.	кКал	Б	Ж	У	выход 3-7л.	№ рец-ры
1	Напитки_чай_молоко	Омлет с зеленым горошком	85	6,3	4,2	6	80	85	6,3	4,2	6	115	3/8.
			68	5,04	3,36	4,8		97,75	7,245	4,83	6,9		
2	Напитки_чай_молоко	Хлеб с маслом и сыром	303,5	11,2	14,7	31,6	31,5	303,5	11,2	14,7	31,6	41	4/13.
			95,6	3,528	4,631	9,954		124,4	4,592	6,027	12,956		
3	Напитки	Какао	67,4	1,9	1,4	11,8	180	67,4	1,9	1,4	11,8	200	14/10.
			107,8	3,04	2,24	18,88		134,8	3,8	2,8	23,6		
4	Фрукты_ягоды_овощи	Бананы 2 завтрак	97,8	1,1	0,2	22,9	80	97,8	1,1	0,2	22,9	95	
			78,24	0,88	0,16	18,32		92,91	1,045	0,19	21,755		
Итого завтрак			349,7	12,49	10,39	51,954		449,9	16,68	13,85	65,211		
5	Салаты	Свекла с яблоком	125,5	0,9	7,9	12,7	30	125,5	0,9	7,9	12,7	50	24/1.
			37,65	0,27	2,37	3,81		62,75	0,45	3,95	6,35		
6	Гарниры_супы	Рассольник	55,4	2,5	2,6	5,5	150	55,4	2,5	2,6	5,5	180	9/2.
			83,1	3,75	3,9	8,25		99,72	4,5	4,68	9,9		
7	Мисочка_пирожки_печенье	Рыба под сырной корочкой	143,5	11,1	9,1	4,3	70	143,5	11,1	9,1	4,3	90	20
			100,5	7,77	6,37	3,01		129,2	9,99	8,19	3,87		
8	Гарниры_супы	Пюре картофельное	92,8	2,1	2,8	14,8	115	92,8	2,1	2,8	14,8	145	3/3.
			106,7	2,415	3,22	17,02		134,6	3,045	4,06	21,46		
9	Напитки	Компот из сухофруктов	36	0,1	0	8,9	155	36	0,1	0	8,9	185	6/10.
			55,8	0,155	0	13,795		66,6	0,185	0	16,465		
10	Напитки_чай_молоко	хлеб	203,4	6,6	1	42	52,5	203,4	6,6	1	42	67,5	
			106,8	3,465	0,525	22,05		137,3	4,455	0,675	28,35		
Итого обед			490,5	17,83	16,39	67,935		630,1	22,63	21,56	86,395		
11	Напитки	Кисломолочный напиток	57,2	2,9	3,2	4,2	155	57,2	2,9	3,2	4,2	200	
			88,66	4,495	4,96	6,51		114,4	5,8	6,4	8,4		
12	Напитки_чай_молоко	Пряник	347,6	4,9	4	73	35	347,6	4,9	4	73	45	
			121,7	1,715	1,4	25,55		156,4	2,205	1,8	32,85		
Итого полдник			210,3	6,21	6,36	32,06		270,8	8,005	8,2	41,25		
Итого			1050,5	36,5	33,1	151,9		1350,8	47,3	43,6	192,9		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430495

Владелец Зайцева Юлия Викторовна

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025