

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

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 26 «Золотая рыбка»

Ю.В. Зайцева

Приказ № 86/01-17 от « 21 » августа 2025 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад № 26 «Золотая рыбка»

от 1.5 до 3 лет, от 3 до 7 лет

2025 г.

День 1		ПРОДУКТ	кКал	Б	Ж	У	выход 1-3г.	кКал	Б	Ж	У	выход 3-7л.	№ рец-ры
1	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		170	5.445	4.95	25.74			
2	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	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	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		159.8	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		123.5	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	Хлеб	203.4	6.6	1	42	52.5	203.4	6.6	1	42	68		
		106.785	3.465	0.525	22.05		138.3	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		107.5	5.51	5.7	8.55		
13	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		163.6	3.015	6.84	22.5			
Итого полдник			212.16	6.70	9.82	24.25	271.2	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	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	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	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	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	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	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 1-3г.	кКал	Б	Ж	У	выход 3-7л.	№ ре- ры
1	Каша_изделия_из_творога	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	Кондитерские_изделия	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	Фрукты_овощи_ягоды	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	Молочные_изделия	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	Кондитерские_изделия	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	21.348	10.996	78.352		630.838	27.71	14.058	100.046		
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	1052.4	39.2	29.3	160.2		1350.2	50.6	37.7	204.7		
День 4		продукт	кКал	Б	Ж	У	выход 1-3г.	кКал	Б	Ж	У	выход 3-7л.	№ ре- ры
1	Каша_изделия_из_творога	Запеканка 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	Масла_соусы	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	Кондитерские_изделия	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		103.535	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	Фрукты_овощи_ягоды	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	350.36	10.03	12.93	48.611		450.065	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	Молочные_изделия	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	Гарниры_супы	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	Кондитерские_изделия	хлеб	203.4	6.6	1	42	53.5	203.4	6.6	1	42	71.5	
			108.82	3.531	0.535	22.47		145.431	4.719	0.715	30.03		
		Итого обед	490.75	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	Кондитерские_изделия	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 3-7л.	№ рец- ры
1	Каши_изделия_из_творога	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_супы	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	Маслопродукты_м_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_супы	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 3-7л.	№ рец- ры
1	Каши_изделия_из_творога	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_супы	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	Маслопродукты_м_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		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 1-3г.	кКал	Б	Ж	У	выход 3-7л.	№ 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	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	200	
			44.4	0.4	0.4	9.8		88.8	0.8	0.8	19.6		
Итого завтрак			350.7	10.6	11.0	52.2		451.3	12.9	13.4	69.6		
5	Салаты	Картофель с огурцом	107.3	1.4	6.5	10.8	35	107.3	1.4	6.5	10.8	50	21/1.
			37.555	0.49	2.275	3.78		53.65	0.7	3.25	5.4		
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	155	3/4.
			100.1	3.41	2.97	14.74		141.05	4.805	4.185	20.77		
9	Напитки	Компот из сухофруктов	36	0.1	0	8.9	150	36	0.1	0	8.9	185	6/10.
			54	0.15	0	13.35		66.6	0.185	0	16.465		
10	Кондитерские_изделия	хлеб	203.4	6.6	1	42	51	203.4	6.6	1	42	67	
			103.734	3.366	0.51	21.42		136.278	4.422	0.67	28.14		
Итого обед			490.869	19.476	17.515	63.64		630.058	24.282	22.045	83.36		
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			1051.1	37.0	35.4	145.4		1350.4	46.0	44.3	190.9		
День 8		ПРОДУКТ	кКал	Б	Ж	У	выход 1-3г.	кКал	Б	Ж	У	выход 3-7л.	№ 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		105.04	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		449.79	19.63	18.28	51.09		
6	Салаты	Свекла с морковью	122.2	1.1	9	9.2	30	122.2	1.1	9	9.2	50	31/1.
			36.66	0.33	2.7	2.76		61.1	0.55	4.5	4.6		
7	Гарниры_супы	Картофельный с рыбой	59.3	3.6	2.1	6.5	150	59.3	3.6	2.1	6.5	180	19/2.
			88.95	5.4	3.15	9.75		106.74	6.48	3.78	11.7		
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	180	8/10.
			72.75	0.15	0	19.5		87.3	0.18	0	23.4		
10	Кондитерские_изделия	хлеб	203.4	6.6	1	42	50.5	203.4	6.6	1	42	66.5	
			102.72	3.333	0.505	21.21		135.26	4.389	0.665	27.93		
Итого обед			490.38	20.46	16.26	67.02		630.18	25.85	21.49	85.11		
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			1052.57	43.27	38.58	135.83		1350.65	54.59	49.67	174.78		

День 9		ПРОДУКТ	кКал	Б	Ж	У	выход 1-3г.	кКал	Б	Ж	У	выход 3-7л.	№ рец- ры
1	Хлеб, изделия из пшеницы	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	Кондитерские изделия	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, овощи, ягоды	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	Мясопродукты, яйца	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	Кондитерские изделия	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	Кондитерские изделия	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	Хлеб, изделия из пшеницы	Омлет с зеленым горошком	85	6.3	4.2	6	80	85	6.3	4.2	6	115	3/6.
			68	5.04	3.36	4.8		97.75	7.245	4.83	6.9		
2	Кондитерские изделия	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	160	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, овощи, ягоды	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	Мясопродукты, яйца	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	Кондитерские изделия	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	Кондитерские изделия	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 206207823956372999289752484386853790447614924932

Владелец Зайцева Юлия Викторовна

Действителен с 23.04.2025 по 23.04.2026