

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

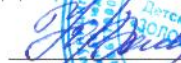
МБДОУ «Детский сад №26 «Золотая рыбка»

 Л.К. Бабушкина

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 26 «Золотая рыбка»

 Ю.В. Зайцева

Приказ № 28/01-17 от «04» февраля 2026 г.



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад № 26 «Золотая рыбка»

от 1.5 до 3 лет, от 3 до 7 лет

*Вводится с 02.03.2026 г.*

2026 г.

| День 1        |                          | ПРОДУКТ                      | кКал    | Б     | Ж     | У     | выход 1-3г. | кКал   | Б     | Ж     | У      | выход 3-7л. | № рец-ры |
|---------------|--------------------------|------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------------|--------|-------|-------|--------|-------------|----------|
| 1             | Каша, изделия из творога | 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             | Кондитерские 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             | Мясопродукты и яйца      | 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            | Кондитерские 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 |             | 138,3  | 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            | 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  |             | 163,6  | 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             | Каша, изделия из творога | 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             | Кондитерские 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                   | Картофель с морковью      | 111,6   | 1,3   | 6,4   | 12,2  | 30          | 111,6  | 1,3   | 6,4   | 12,2  | 50          | 28/1.  |
|               |                          |                           | 33,48   | 0,39  | 1,92  | 3,66  |             | 55,8   | 0,65  | 3,2   | 6,1   |             |        |
| 6             | Гарниры, супы            | Щи                        | 26,25   | 0,75  | 1,25  | 3     | 150         | 26,25  | 0,75  | 1,25  | 3     | 190         | 6/2.   |
|               |                          |                           | 39,375  | 1,13  | 1,875 | 4,5   |             | 49,88  | 1,425 | 2,375 | 5,7   |             |        |
| 7             | Мясопродукты и яйца      | 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            | Кондитерские изделия     | хлеб                      | 203,4   | 6,6   | 1     | 42    | 49,5        | 203,4  | 6,6   | 1     | 42    | 67          |        |
|               |                          |                           | 100,683 | 3,27  | 0,495 | 20,79 |             | 136,3  | 4,422 | 0,67  | 28,14 |             |        |
| Итого обед    |                          |                           | 489,89  | 15,58 | 16,44 | 69,90 |             | 630,28 | 19,81 | 21,23 | 89,99 |             |        |
| 12            | Молочные продукты        | Кефир                     | 57,2    | 2,9   | 3,2   | 4,2   | 160         | 57,2   | 2,9   | 3,2   | 4,2   | 200         |        |
|               |                          |                           | 91,52   | 4,64  | 5,12  | 6,72  |             | 114,4  | 5,8   | 6,4   | 8,4   |             |        |
| 13            | Кондитерские изделия     | Сдоба Венская с абрикосом | 340     | 6,5   | 6     | 68    | 35          | 340    | 6,5   | 6     | 68    | 46          |        |
|               |                          |                           | 119     | 2,28  | 2,1   | 23,8  |             | 156,4  | 2,99  | 2,76  | 31,28 |             |        |
| Итого полдник |                          |                           | 210,52  | 6,92  | 7,22  | 30,52 |             | 270,8  | 8,79  | 9,16  | 39,68 |             |        |
| Итого         |                          |                           | 1050,78 | 30,6  | 34    | 156,7 |             | 1351   | 39,52 | 44,44 | 199,6 |             |        |



| День 3 |                         | ПРОДУКТ                               | кКал            | Б              | Ж             | У             | выход<br>1-3г. | кКал             | Б               | Ж             | У              | выход<br>3-7л. | № ре-<br>цы |
|--------|-------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----------------|---------------|----------------|----------------|-------------|
| 1      | Каша_изделия_из_творога | Каша геркулесовая                     | 101<br>131,3    | 3,2<br>4,2     | 3,7<br>4,81   | 14,6<br>19,0  | 130            | 101<br>171,7     | 3,2<br>5,44     | 3,7<br>6,29   | 14,6<br>24,82  | 170            | 8/4.        |
| 2      | Кондитерские_изделия    | Хлеб с маслом и сыром                 | 303,5<br>88,015 | 11,2<br>3,248  | 14,7<br>4,263 | 31,6<br>9,164 | 29             | 303,5<br>118,365 | 11,2<br>4,368   | 14,7<br>5,733 | 31,6<br>12,324 | 39             | 4/13.       |
| 3      | Напитки                 | Какао                                 | 67,4<br>101,1   | 1,9<br>2,85    | 1,4<br>2,1    | 11,8<br>17,7  | 150            | 67,4<br>121,32   | 1,9<br>3,42     | 1,4<br>2,52   | 11,8<br>21,24  | 180            | 14/10.      |
| 4      | Фрукты_овощи_ягоды      | Апельсины 2 завтрак                   | 43,22<br>30,254 | 0,93<br>0,651  | 0,3<br>0,21   | 9,2<br>6,44   | 70             | 43,22<br>38,898  | 0,93<br>0,837   | 0,3<br>0,27   | 9,2<br>8,28    | 90             |             |
|        |                         | 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<br>9,96    | 2<br>0,6       | 0<br>0        | 6,3<br>1,89   | 30             | 33,2<br>16,6     | 2<br>1          | 0<br>0        | 6,3<br>3,15    | 50             | 106,107     |
| 6      | Гарниры_супы            | Свекольник                            | 55,8<br>83,7    | 3,6<br>5,4     | 2,2<br>3,3    | 5,4<br>8,1    | 150            | 55,8<br>100,44   | 3,6<br>6,48     | 2,2<br>3,96   | 5,4<br>9,72    | 180            | 5/2.        |
| 7      | Мясoproductы_и_яйца     | Печень в молочном соусе               | 140<br>84       | 13,41<br>8,046 | 7,41<br>4,446 | 4,82<br>2,892 | 60             | 140<br>112       | 13,41<br>10,728 | 7,41<br>5,928 | 4,82<br>3,856  | 80             | 10/8.       |
| 8      | Гарниры_супы            | Макаронные изделия                    | 127,3<br>140,03 | 3,5<br>3,85    | 2,5<br>2,75   | 22,7<br>24,97 | 110            | 127,3<br>178,22  | 3,5<br>4,9      | 2,5<br>3,5    | 22,7<br>31,78  | 140            | 43/3.       |
| 9      | Напитки                 | Кисель фруктовый                      | 48,5<br>72,75   | 0,1<br>0,15    | 0<br>0        | 13<br>19,5    | 150            | 48,5<br>87,3     | 0,1<br>0,18     | 0<br>0        | 13<br>23,4     | 180            | 8/10.       |
| 10     | Кондитерские_изделия    | хлеб                                  | 203,4<br>101,7  | 6,6<br>3,3     | 1<br>0,5      | 42<br>21      | 50             | 203,4<br>136,278 | 6,6<br>4,422    | 1<br>0,67     | 42<br>28,14    | 67             |             |
|        |                         | Итого обед                            | 492,14          | 21,346         | 10,996        | 78,352        |                | 630,838          | 27,71           | 14,058        | 100,046        |                |             |
| 11     | Напитки                 | Молоко                                | 56,6<br>90,56   | 2,9<br>4,64    | 3<br>4,8      | 4,5<br>7,2    | 160            | 56,6<br>116,03   | 2,9<br>5,945    | 3<br>6,15     | 4,5<br>9,225   | 205            |             |
| 12     | Кондитерские_изделия    | Сдоба Венская с яблоком               | 340<br>119      | 6,5<br>2,275   | 6<br>2,1      | 64<br>22,4    | 35             | 340<br>153       | 6,5<br>2,925    | 6<br>2,7      | 64<br>28,8     | 45             |             |
|        |                         | 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<br>1-3г. | кКал             | Б               | Ж             | У              | выход<br>3-7л. | № ре-<br>цы |
| 1      | Каша_изделия_из_творога | Запеканка творожная с рисом           | 190<br>218,5    | 6,7<br>7,705   | 7,7<br>8,855  | 23,6<br>27,14 | 115            | 190<br>247       | 6,7<br>8,71     | 7,7<br>10,01  | 23,6<br>30,68  | 130            | 2/5.        |
| 2      | Масла_соусы             | Соус молочный                         | 86,6<br>12,99   | 2<br>0,3       | 5,8<br>0,87   | 6,6<br>0,99   | 15             | 86,6<br>25,98    | 2<br>0,6        | 5,8<br>1,74   | 6,6<br>1,98    | 30             | 2/11.       |
| 3      | Кондитерские_изделия    | Хлеб, масло                           | 300,1<br>72,024 | 6,6<br>1,584   | 12,9<br>3,096 | 39,4<br>9,456 | 24             | 300,1<br>103,535 | 6,6<br>2,277    | 12,9<br>4,451 | 39,4<br>13,593 | 34,5           | 1/13.       |
| 4      | Напитки                 | Чай с лимоном                         | 18,4<br>27,6    | 0<br>0         | 0<br>0        | 4,6<br>6,9    | 150            | 18,4<br>36,8     | 0<br>0          | 0<br>0        | 4,6<br>9,2     | 200            | 11/10.      |
| 5      | Фрукты_овощи_ягоды      | Мандарин 2 завтрак                    | 35<br>19,25     | 0,8<br>0,44    | 0,2<br>0,11   | 7,5<br>4,125  | 55             | 35<br>36,75      | 0,8<br>0,84     | 0,2<br>0,21   | 7,5<br>7,875   | 105            |             |
|        |                         | 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<br>61,8   | 3<br>1,2       | 10,5<br>4,2   | 12<br>4,8     | 40             | 154,5<br>92,7    | 3<br>1,8        | 10,5<br>6,3   | 12<br>7,2      | 60             | 32/1.       |
| 7      | Гарниры_супы            | Суп-лапша на курином бульоне          | 35,5<br>63,9    | 0,2<br>0,36    | 0<br>0        | 9,3<br>16,74  | 180            | 35,5<br>71       | 0,2<br>0,4      | 0<br>0        | 9,3<br>18,6    | 200            | 20/2.       |
| 8      | Мясoproductы_и_яйца     | Кура отварная                         | 145<br>87       | 19,1<br>11,46  | 7,4<br>4,44   | 0,5<br>0,3    | 60             | 145<br>116       | 19,1<br>15,28   | 7,4<br>5,92   | 0,5<br>0,4     | 80             | 1/9.        |
| 9      | Гарниры_супы            | Капуста тушеная                       | 62,4<br>74,88   | 2,3<br>2,76    | 1,6<br>1,92   | 9,7<br>11,64  | 120            | 62,4<br>93,6     | 2,3<br>3,45     | 1,6<br>2,4    | 9,7<br>14,55   | 150            | 8/3.        |
| 10     | Напитки                 | Компот из яблок                       | 55,5<br>94,35   | 0,25<br>0,425  | 0<br>0        | 23<br>39,1    | 170            | 55,5<br>111      | 0,25<br>0,5     | 0<br>0        | 23<br>46       | 200            | 372         |
| 11     | Кондитерские_изделия    | хлеб                                  | 203,4<br>108,82 | 6,6<br>3,531   | 1<br>0,535    | 42<br>22,47   | 53,5           | 203,4<br>145,431 | 6,6<br>4,719    | 1<br>0,715    | 42<br>30,03    | 71,5           |             |
|        |                         | Итого обед                            | 490,75          | 19,74          | 11,1          | 95,05         |                | 629,731          | 26,15           | 15,34         | 116,78         |                |             |
| 12     | Напитки                 | Кисломолочный напиток                 | 57,2<br>91,52   | 2,9<br>4,64    | 3,2<br>5,12   | 4,2<br>6,72   | 160            | 57,2<br>117,26   | 2,9<br>5,945    | 3,2<br>6,56   | 4,2<br>8,61    | 205            |             |
| 13     | Кондитерские_изделия    | Сдоба Венская с вишней                | 340<br>119      | 6,5<br>2,275   | 6<br>2,1      | 64<br>22,4    | 35             | 340<br>153       | 6,5<br>2,925    | 6<br>2,7      | 64<br>28,8     | 45             |             |
|        |                         | 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<br>1-3г. | кКал    | Б      | Ж      | У     | выход<br>3-7л. | № рец-<br>ры |
|--------|------------------------|----------------------------------------|---------|--------|-------|--------|----------------|---------|--------|--------|-------|----------------|--------------|
| 1      | Каши, изделия из теста | 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      | Мясопродукты 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_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    | 61,5           |              |
|        |                        |                                        | 105,768 | 3,432  | 0,52  | 21,84  |                | 125,091 | 4,059  | 0,615  | 25,83 |                |              |
|        |                        | Итого обед                             | 490,398 | 16,217 | 17,88 | 66,175 |                | 630,561 | 21,389 | 25,235 | 79,51 |                |              |
| 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  |                | 1350,5  | 46,2   | 59,1   | 158,7 |                |              |
| День 6 |                        | ПРОДУКТ                                | кКал    | Б      | Ж     | У      | выход<br>1-3г. | кКал    | Б      | Ж      | У     | выход<br>3-7л. | № рец-<br>ры |
| 1      | Каши, изделия из теста | 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                 | Салат из припущенной моркови и яблок с | 104,7   | 1,08   | 6,66  | 10,1   | 30             | 104,7   | 1,08   | 6,66   | 10,1  | 50             | 13/1.        |
|        |                        |                                        | 31,4    | 0,324  | 1,998 | 3,03   |                | 52,33   | 0,54   | 3,33   | 5,05  |                |              |
| 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      | Мясопродукты 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                             | 490,3   | 18,2   | 16,05 | 66,345 |                | 630,5   | 23,09  | 20,94  | 84,97 |                |              |
| 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                                  | 1050,1  | 30,6   | 29,8  | 163,6  |                | 1351,7  | 38,8   | 39,7   | 208,2 |                |              |



| День 7 |                         | ПРОДУКТ                     | кКал              | Б               | Ж             | У              | выход<br>1-3г. | кКал              | Б               | Ж              | У              | выход<br>3-7л. | № рец-ры |
|--------|-------------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------|---------------|----------------|----------------|-------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------|
| 1      | Каша_изделия_из_творога | Ячневая                     | 97,5<br>136,5     | 3<br>4,2        | 2,6<br>3,64   | 15,4<br>21,6   | 140            | 97,5<br>160,875   | 3<br>4,95       | 2,6<br>4,29    | 15,4<br>25,41  | 165            | 14/4.    |
| 2      | Кондитерские_изделия    | Хлеб с маслом и сыром       | 303,5<br>97,12    | 11,2<br>3,584   | 14,7<br>4,704 | 31,6<br>10,112 | 32             | 303,5<br>119,8825 | 11,2<br>4,424   | 14,7<br>5,8065 | 31,6<br>12,482 | 39,5           | 4/13.    |
| 3      | Напитки                 | Кофейный напиток            | 45,4<br>72,64     | 1,5<br>2,4      | 1,4<br>2,24   | 6,7<br>10,72   | 160            | 45,4<br>81,72     | 1,5<br>2,7      | 1,4<br>2,52    | 6,7<br>12,06   | 180            | 13/10.   |
| 4      | Фрукты_овощи_ягоды      | Сок 2 завтрак               | 44,4<br>44,4      | 0,4<br>0,4      | 0,4<br>0,4    | 9,8<br>9,8     | 100            | 44,4<br>88,8      | 0,4<br>0,8      | 0,4<br>0,8     | 9,8<br>19,6    | 200            |          |
|        |                         | Итого завтрак               | 350,7<br>107,3    | 10,6<br>1,4     | 11,0<br>6,5   | 52,2<br>10,8   |                | 451,3<br>107,3    | 12,9<br>1,4     | 13,4<br>6,5    | 69,6<br>10,8   |                |          |
| 5      | Салаты                  | Картофель с огурцом         | 37,555            | 0,49            | 2,275         | 3,78           | 35             | 53,65             | 0,7             | 3,25           | 5,4            | 50             | 21/1.    |
| 6      | Гарниры_супы            | Крестьянский                | 44,2<br>66,3      | 1<br>1,5        | 2,2<br>3,3    | 5,1<br>7,65    | 150            | 44,2<br>81,77     | 1<br>1,85       | 2,2<br>4,07    | 5,1<br>9,435   | 185            | 31/2.    |
| 7      | Мясопродукты_и_яйца     | гуляш из свинины            | 215,3<br>129,18   | 17,6<br>10,56   | 14,1<br>8,46  | 4,5<br>2,7     | 60             | 215,3<br>150,71   | 17,6<br>12,32   | 14,1<br>9,87   | 4,5<br>3,15    | 70             | 12/8.    |
| 8      | Гарниры_супы            | Греча вязкая                | 91<br>100,1       | 3,1<br>3,41     | 2,7<br>2,97   | 13,4<br>14,74  | 110            | 91<br>141,05      | 3,1<br>4,805    | 2,7<br>4,185   | 13,4<br>20,77  | 155            | 3/4.     |
| 9      | Напитки                 | Компот из сухофруктов       | 36<br>54          | 0,1<br>0,15     | 0<br>0        | 8,9<br>13,35   | 150            | 36<br>66,6        | 0,1<br>0,185    | 0<br>0         | 8,9<br>16,465  | 185            | 6/10.    |
| 10     | Кондитерские_изделия    | хлеб                        | 203,4<br>103,734  | 6,6<br>3,366    | 1<br>0,51     | 42<br>21,42    | 51             | 203,4<br>136,278  | 6,6<br>4,422    | 1<br>0,67      | 42<br>28,14    | 67             |          |
|        |                         | Итого обед                  | 490,869<br>19,476 | 17,515<br>63,64 |               |                |                | 630,058<br>24,282 | 22,045<br>83,36 |                |                |                |          |
| 11     | Напитки                 | Молоко                      | 56,6<br>90,56     | 2,9<br>4,64     | 3<br>4,8      | 4,5<br>7,2     | 160            | 56,6<br>116,03    | 2,9<br>5,945    | 3<br>6,15      | 4,5<br>9,225   | 205            |          |
| 12     | Кондитерские_изделия    | Сдоба Венская с яблоком     | 340<br>119        | 6,5<br>2,275    | 6<br>2,1      | 64<br>22,4     | 35             | 340<br>153        | 6,5<br>2,925    | 6<br>2,7       | 64<br>28,8     | 45             |          |
|        |                         | Итого полдник               | 209,56<br>6,915   | 6,9<br>29,6     |               |                |                | 269,03<br>8,87    | 8,85<br>38,025  |                |                |                |          |
|        |                         | Итого                       | 1051,1<br>37,0    | 35,4<br>145,4   |               |                |                | 1350,4<br>46,0    | 44,3<br>190,9   |                |                |                |          |
| День 8 |                         | ПРОДУКТ                     | кКал              | Б               | Ж             | У              | выход<br>1-3г. | кКал              | Б               | Ж              | У              | выход<br>3-7л. | № рец-ры |
| 1      | Каша_изделия_из_творога | Пудинг творожный с морковью | 195<br>214,5      | 12<br>13,2      | 9,2<br>10,12  | 15,6<br>17,16  | 110            | 195<br>263,25     | 12<br>16,2      | 9,2<br>12,42   | 15,6<br>21,06  | 135            | 18/5.    |
| 2      | Масла_соусы             | Соус молочный               | 86,6<br>17,32     | 2<br>0,4        | 5,8<br>1,16   | 6,6<br>1,32    | 20             | 86,6<br>17,32     | 2<br>0,4        | 5,8<br>1,16    | 6,6<br>1,32    | 20             | 2/11.    |
| 3      | Кондитерские_изделия    | Хлеб, масло                 | 300,1<br>73,525   | 6,6<br>1,617    | 12,9<br>3,161 | 39,4<br>9,653  | 24,5           | 300,1<br>105,04   | 6,6<br>2,31     | 12,9<br>4,515  | 39,4<br>13,79  | 35             | 1/13.    |
| 4      | Напитки                 | Чай                         | 17,2<br>25,8      | 0<br>0          | 0<br>0        | 4,3<br>6,45    | 150            | 17,2<br>32,68     | 0<br>0          | 0<br>0         | 4,3<br>8,17    | 190            | 10/10.   |
| 5      | Фрукты_овощи_ягоды      | Мандарин 2 завтрак          | 35<br>19,25       | 0,8<br>0,44     | 0,2<br>0,11   | 7,5<br>4,125   | 55             | 35<br>31,5        | 0,8<br>0,72     | 0,2<br>0,18    | 7,5<br>6,75    | 90             |          |
|        |                         | Итого завтрак               | 350,39<br>15,66   | 14,55<br>67,02  |               |                |                | 449,79<br>19,63   | 18,28<br>51,09  |                |                |                |          |
| 6      | Салаты                  | Свекла с морковью           | 122,2<br>36,66    | 1,1<br>0,33     | 9<br>2,7      | 9,2<br>2,76    | 30             | 122,2<br>61,1     | 1,1<br>0,55     | 9<br>4,5       | 9,2<br>4,6     | 50             | 31/1.    |
| 7      | Гарниры_супы            | Картофельный с рыбой        | 59,3<br>88,95     | 3,6<br>5,4      | 2,1<br>3,15   | 6,5<br>9,75    | 150            | 59,3<br>106,74    | 3,6<br>6,48     | 2,1<br>3,78    | 6,5<br>11,7    | 180            | 19/2.    |
| 8      | Мясопродукты_и_яйца     | Рагу из отварного мяса      | 126,2<br>189,3    | 7,5<br>11,25    | 6,6<br>9,9    | 9,2<br>13,8    | 150            | 126,2<br>239,78   | 7,5<br>14,25    | 6,6<br>12,54   | 9,2<br>17,48   | 190            | 6/8.     |
| 9      | Напитки                 | Кисель фруктовый            | 48,5<br>72,75     | 0,1<br>0,15     | 0<br>0        | 13<br>19,5     | 150            | 48,5<br>87,3      | 0,1<br>0,18     | 0<br>0         | 13<br>23,4     | 180            | 8/10.    |
| 10     | Кондитерские_изделия    | хлеб                        | 203,4<br>102,72   | 6,6<br>3,333    | 1<br>0,505    | 42<br>21,21    | 50,5           | 203,4<br>135,26   | 6,6<br>4,389    | 1<br>0,665     | 42<br>27,93    | 66,5           |          |
|        |                         | Итого обед                  | 490,38<br>20,46   | 16,26<br>67,02  |               |                |                | 630,18<br>25,85   | 21,49<br>85,11  |                |                |                |          |
| 11     | Напитки                 | Кисломолочный напиток       | 57,2<br>91,52     | 2,9<br>4,64     | 3,2<br>5,12   | 4,2<br>6,72    | 160            | 57,2<br>114,4     | 2,9<br>5,8      | 3,2<br>6,4     | 4,2<br>8,4     | 200            |          |
| 12     | Кондитерские_изделия    | Сдоба Венская с абрикосом   | 340<br>119        | 6,5<br>2,275    | 6<br>2,1      | 68<br>23,8     | 35             | 340<br>156,4      | 6,5<br>2,99     | 6<br>2,76      | 68<br>31,28    | 46             |          |
|        |                         | Итого полдник               | 210,52<br>6,915   | 7,22<br>30,52   |               |                |                | 270,8<br>8,79     | 9,16<br>39,68   |                |                |                |          |
|        |                         | Итого                       | 1051,29<br>43,04  | 38,03<br>136,25 |               |                |                | 1350,77<br>54,27  | 48,92<br>175,88 |                |                |                |          |



| День 9  |                          | ПРОДУКТ                                      | кКал          | Б            | Ж            | У             | выход<br>1-3г. | кКал          | Б            | Ж            | У             | выход<br>3-7л. | № рец-<br>ры |
|---------|--------------------------|----------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| 1       | Каша, изделия из теста   | 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          | 26,5           | 300,1         | 6,6          | 12,9         | 39,4          | 34,5           | 1/13.        |
|         |                          |                                              | 79,53         | 1,749        | 3,419        | 10,441        |                | 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<br>2 завтрак                   | 47,3          | 0,5          | 0,5          | 10,2          | 92             | 47,3          | 0,5          | 0,5          | 10,2          | 115            |              |
|         |                          |                                              | 43,52         | 0,46         | 0,46         | 9,384         |                | 54,4          | 0,575        | 0,575        | 11,73         |                |              |
|         |                          | <b>Итого завтрак</b>                         | <b>350,2</b>  | <b>9,6</b>   | <b>10,6</b>  | <b>53,9</b>   |                | <b>449,6</b>  | <b>12,3</b>  | <b>13,7</b>  | <b>69,1</b>   |                |              |
| 5       | Салаты                   | Салат из<br>припущенной<br>моркови и яблок с | 104,66        | 1,08         | 6,66         | 10,1          | 35             | 104,7         | 1,08         | 6,66         | 10,1          | 50             | 13/1.        |
|         |                          |                                              | 36,631        | 0,378        | 2,331        | 3,535         |                | 52,33         | 0,54         | 3,33         | 5,05          |                |              |
| 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       | Молочные продукты и яйца | Биточки<br>куриные                           | 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<br>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<br>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            | 68             |              |
|         |                          |                                              | 106,8         | 3,465        | 0,525        | 22,05         |                | 138,3         | 4,488        | 0,68         | 28,56         |                |              |
|         |                          | <b>Итого обед</b>                            | <b>489,88</b> | <b>16,83</b> | <b>16,76</b> | <b>71,895</b> |                | <b>630,5</b>  | <b>22,46</b> | <b>22,24</b> | <b>90,06</b>  |                |              |
| 11      | Напитки                  | Кисломолочный<br>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<br>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          |                |              |
|         |                          | <b>Итого полдник</b>                         | <b>210,5</b>  | <b>6,915</b> | <b>7,22</b>  | <b>29,12</b>  |                | <b>270,3</b>  | <b>8,87</b>  | <b>9,26</b>  | <b>37,41</b>  |                |              |
|         |                          | <b>Итого</b>                                 | <b>1050,6</b> | <b>33,3</b>  | <b>34,6</b>  | <b>155,0</b>  |                | <b>1350,4</b> | <b>43,6</b>  | <b>45,2</b>  | <b>196,6</b>  |                |              |
| День 10 |                          | ПРОДУКТ                                      | кКал          | Б            | Ж            | У             | выход<br>1-3г. | кКал          | Б            | Ж            | У             | выход<br>3-7л. | № рец-<br>ры |
| 1       | Каша, изделия из теста   | Омлет с<br>зеленым<br>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<br>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<br>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        |                |              |
|         |                          | <b>Итого завтрак</b>                         | <b>349,7</b>  | <b>12,49</b> | <b>10,39</b> | <b>51,954</b> |                | <b>449,9</b>  | <b>16,68</b> | <b>13,85</b> | <b>65,211</b> |                |              |
| 5       | Салаты                   | Свекла с<br>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       | Молочные продукты и яйца | Рыба под сырной<br>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<br>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<br>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         |                |              |
|         |                          | <b>Итого обед</b>                            | <b>490,5</b>  | <b>17,83</b> | <b>16,39</b> | <b>67,935</b> |                | <b>630,1</b>  | <b>22,63</b> | <b>21,56</b> | <b>86,395</b> |                |              |
| 11      | Напитки                  | Кисломолочный<br>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         |                |              |
|         |                          | <b>Итого полдник</b>                         | <b>210,3</b>  | <b>6,21</b>  | <b>6,36</b>  | <b>32,06</b>  |                | <b>270,8</b>  | <b>8,005</b> | <b>8,2</b>   | <b>41,25</b>  |                |              |
|         |                          | <b>Итого</b>                                 | <b>1050,5</b> | <b>36,5</b>  | <b>33,1</b>  | <b>151,9</b>  |                | <b>1350,8</b> | <b>47,3</b>  | <b>43,6</b>  | <b>192,9</b>  |                |              |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924932

Владелец Зайцева Юлия Викторовна

Действителен с 23.04.2025 по 23.04.2026