

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –  
ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ № 520

620041, г. Екатеринбург, ул. Советская 10 а  
Тел\факс 341-42-07 сайт: [www.520.tvoysadik.ru](http://www.520.tvoysadik.ru) E-mail: [doy520@mail.ru](mailto:doy520@mail.ru)

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(БЕЗМОЛОЧНОЕ)**

---

| Прием пищи            | Наименование блюда                                                                            | Возраст 1- 3 года   |                         |       |        |                                           |           | Возраст 3- 7 года  |                         |       |        |                                           |           |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|--------------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|
|                       |                                                                                               | Выход<br>блюда ЯСЛИ | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | Выход блюда<br>САД | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С |
|                       |                                                                                               |                     | Б                       | Ж     | У      |                                           |           |                    | Б                       | Ж     | У      |                                           |           |
| ДЕНЬ 1                |                                                                                               |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
| завтрак:              |                                                                                               |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
| 1                     | Каша ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растительным                                     | 150                 | 1,74                    | 3,38  | 17,50  | 107                                       | 0,00      | 200                | 2,32                    | 4,51  | 23,32  | 143                                       | 0,00      |
| 2                     | Чай                                                                                           | 150                 | 0,00                    | 0,00  | 6,80   | 26                                        | 0,00      | 200                | 0                       | 0     | 9,09   | 35                                        | 0,00      |
| 3                     | Хлеб пшеничный                                                                                | 25                  | 1,98                    | 0,25  | 12,08  | 58                                        | 0,00      | 40                 | 3,16                    | 0,40  | 19,32  | 94                                        | 0,00      |
| итого завтрак:        |                                                                                               | 325                 | 3,72                    | 3,63  | 36,38  | 191                                       | 0         | 440                | 5,48                    | 4,91  | 51,73  | 272                                       | 0         |
| второй завтрак:       |                                                                                               | 100                 | 0,50                    | 0,10  | 10,00  | 41                                        | 2,00      | 100                | 0,50                    | 0,10  | 15,00  | 61                                        | 2,00      |
| обед:                 |                                                                                               |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
| 1                     | Салат из отварного картофеля с репчатым луком, соленым огурцом огурцами и растительным маслом | 50                  | 0,88                    | 3,65  | 6,81   | 69,04                                     | 2,41      | 60                 | 0,88                    | 3,65  | 6,81   | 69,04                                     | 2,89      |
| 2                     | Свекольник                                                                                    | 150                 | 1,21                    | 2,73  | 8,75   | 64                                        | 4,07      | 200                | 1,61                    | 3,62  | 11,5   | 85                                        | 5,43      |
| 3                     | Голубцы с мясом говядины /индейки/ и риса (ленивые)                                           | 150                 | 9,39                    | 9,70  | 8,24   | 159                                       | 2,50      | 180                | 11,27                   | 11,64 | 9,88   | 191                                       | 3,00      |
| 4                     | Компот из чернослива                                                                          | 150                 | 0,59                    | 0,00  | 17,80  | 64                                        | 37,60     | 200                | 0,65                    | 0,03  | 21,59  | 89                                        | 50,20     |
| 5                     | Хлеб ржаной                                                                                   | 30                  | 1,98                    | 0,36  | 42,00  | 51                                        | 0,00      | 50                 | 3,30                    | 0,60  | 16,70  | 85                                        | 0,00      |
| итого обед:           |                                                                                               | 530                 | 14                      | 16    | 84     | 408                                       | 47        | 690                | 18                      | 20    | 66     | 520                                       | 62        |
| полдник:              |                                                                                               |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
| 1                     | Гарнир овощной сборный                                                                        | 110                 | 2,60                    | 2,60  | 13,10  | 79                                        | 4,50      | 130                | 3,4                     | 3,40  | 17,10  | 103                                       | 5,80      |
| 2                     | Биточки (котлеты) из мяса говядины /индейки/ паровые                                          | 50                  | 7,11                    | 6,94  | 3,22   | 104                                       | 0,00      | 60                 | 8,54                    | 8,33  | 3,86   | 125                                       | 0,00      |
| 3                     | Хлеб ржаной                                                                                   | 15                  | 0,99                    | 0,18  | 21,00  | 26                                        | 0,00      | 20                 | 1,32                    | 0,24  | 6,68   | 34,00                                     | 0,00      |
| 4                     | Кисель из клюквы                                                                              | 150                 | 0,10                    | 0,00  | 18,90  | 72                                        | 38,40     | 200                | 0,1                     | 0     | 24,5   | 96                                        | 51,20     |
| 5                     | Ватрушка                                                                                      | 70                  | 4,35                    | 5,37  | 34,8   | 205                                       | 0,00      | 80                 | 4,97                    | 6,14  | 39,90  | 235                                       | 0,00      |
| итого полдник:        |                                                                                               | 395                 | 15                      | 15    | 91     | 485                                       | 42,90     | 490                | 18                      | 18    | 92     | 593                                       | 57        |
| Итого за первый день: |                                                                                               | 1350                | 33,42                   | 35,26 | 220,99 | 1 125                                     | 91,48     | 1720               | 42,02                   | 42,66 | 225,25 | 1 445                                     | 120,52    |



| Прием пищи                   | Наименование блюда                                                                | Возраст 1- 3 года   |                         |       |        |                                           |           | Возраст 3-7 года   |                         |       |        |                                           |           |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|--------------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|
|                              |                                                                                   | Выход<br>блюда ЯСЛИ | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | Выход блюда<br>САД | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С |
|                              |                                                                                   |                     | Б                       | Ж     | У      |                                           |           |                    | Б                       | Ж     | У      |                                           |           |
| <b>ДЕНЬ 2</b>                |                                                                                   |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
| завтрак:                     |                                                                                   |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
| 1                            | Каша кукурузная с маслом растительным                                             | 150                 | 0,83                    | 2,54  | 12,44  | 76                                        | 0,00      | 200                | 1,11                    | 3,386 | 16,59  | 104                                       | 0,00      |
| 2                            | Чай                                                                               | 150                 | 0,00                    | 0,00  | 6,80   | 26                                        | 0,00      | 200                | 0                       | 0     | 9,09   | 35                                        | 0,00      |
| 3                            | Хлеб пшеничный                                                                    | 25                  | 1,98                    | 0,25  | 12,08  | 58                                        | 0,00      | 40                 | 3,16                    | 0,40  | 19,32  | 94                                        | 0,00      |
| итого завтрак:               |                                                                                   | 325                 | 2,81                    | 2,79  | 31,32  | 160                                       | 0,00      | 440                | 4,27                    | 3,79  | 45,00  | 230                                       | 0,00      |
| второй завтрак:              | Фрукт                                                                             | 100                 | 0,40                    | 0,40  | 10,00  | 36                                        | 10,00     | 100                | 0,40                    | 0,40  | 10,00  | 36                                        | 10,00     |
| обед:                        |                                                                                   |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
| 1                            | Огурец свежий порционный                                                          | 50                  | 0,40                    | 0,05  | 0,19   | 6                                         | 8,50      | 60                 | 0,48                    | 0,06  | 0,23   | 8                                         | 0,00      |
| 2                            | Суп пюре гороховый                                                                | 150                 | 3,94                    | 1,35  | 10,83  | 72                                        | 0,36      | 200                | 5,2                     | 1,8   | 14,4   | 96                                        | 0,48      |
| 3                            | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины /индейки/ (без яиц) | 150                 | 11,17                   | 10,23 | 20,98  | 223                                       | 10,80     | 180                | 13,40                   | 12,28 | 25,18  | 268                                       | 12,96     |
| 4                            | Компот из сухофруктов                                                             | 150                 | 0,40                    | 0,00  | 14,90  | 54                                        | 37,60     | 200                | 0,5                     | 0     | 18,3   | 75                                        | 50,20     |
| 5                            | Гренки                                                                            | 15                  | 0,93                    | 0,16  | 5,70   | 24,43                                     |           | 15                 | 0,93                    | 0,16  | 5,70   | 24,43                                     |           |
| 6                            | Хлеб ржаной                                                                       | 20                  | 1,32                    | 0,24  | 6,68   | 34,00                                     | 0,00      | 30                 | 1,98                    | 0,36  | 10,02  | 51                                        | 0,00      |
| итого обед:                  |                                                                                   | 535                 | 18                      | 12    | 59     | 414                                       | 57        | 685                | 22                      | 15    | 74     | 522                                       | 64        |
| полдник:                     |                                                                                   |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
| 1                            | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                                              | 110                 | 5,70                    | 4,60  | 30,40  | 167                                       | 0,60      | 130                | 7,50                    | 5,90  | 39,60  | 217                                       | 0,80      |
| 2                            | Кнели мясные паровые                                                              | 50                  | 7,27                    | 7,13  | 1,95   | 101                                       | 0,00      | 60                 | 8,72                    | 8,56  | 2,34   | 121                                       | 0,00      |
| 3                            | Чай                                                                               | 150                 | 0,00                    | 0,00  | 6,80   | 26                                        | 0,00      | 200                | 0                       | 0     | 9,09   | 35                                        | 0,00      |
| 4                            | Хлеб ржаной                                                                       | 25                  | 1,65                    | 0,30  | 8,35   | 43                                        | 0,00      | 30                 | 1,98                    | 0,36  | 10,02  | 51                                        | 0,00      |
| итого полдник:               |                                                                                   | 335                 | 14,62                   | 12,03 | 47,50  | 337                                       | 0,60      | 420                | 18,20                   | 14,82 | 61,05  | 424                                       | 0,80      |
| <b>Итого за второй день:</b> |                                                                                   | 1295,00             | 35,99                   | 27,25 | 148,10 | 947                                       | 67,86     | 1645,00            | 45,36                   | 33,67 | 189,88 | 1 212                                     | 74,44     |

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий / М.В. Кульчицкая /  
 Возраст 3-7 года  
 Пищевые вещества (г)  
 Энергетическая ценность (ккал)  
 Витамин С  
 №520

| Прием пищи                   | Наименование блюда                                            | Возраст 1- 3 года   |                         |       |        |                                          |           | Возраст 3- 7 года  |                         |       |        |                                          |           |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|-------|--------|------------------------------------------|-----------|--------------------|-------------------------|-------|--------|------------------------------------------|-----------|
|                              |                                                               | Выход<br>блюда ЯСЛИ | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | Выход блюда<br>САД | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С |
|                              |                                                               |                     | Б                       | Ж     | У      |                                          |           |                    | Б                       | Ж     | У      |                                          |           |
| <b>ДЕНЬ 3</b>                |                                                               |                     |                         |       |        |                                          |           |                    |                         |       |        |                                          |           |
| завтрак:                     |                                                               |                     |                         |       |        |                                          |           |                    |                         |       |        |                                          |           |
| 1                            | Каша ячневая безмолочная с маслом растительным                | 150                 | 2,74                    | 2,88  | 20,17  | 119                                      | 0,00      | 200                | 3,65                    | 3,84  | 26,90  | 157,3                                    | 0,00      |
| 2                            | Чай                                                           | 150                 | 0,00                    | 0,00  | 6,80   | 26                                       | 0,00      | 200                | 0                       | 0     | 9,09   | 35                                       | 0,00      |
| 3                            | Хлеб пшеничный                                                | 25                  | 1,98                    | 0,25  | 12,08  | 58                                       | 0,00      | 40                 | 3,16                    | 0,40  | 19,32  | 94                                       | 0,00      |
| итого завтрак:               |                                                               | 325                 | 4,72                    | 3,13  | 39,05  | 203                                      | 0         | 440                | 6,81                    | 4,24  | 55,31  | 286                                      | 0,00      |
| второй завтрак:              | Сок яблочный                                                  | 100                 | 0,50                    | 0,10  | 10,00  | 41                                       | 2,00      | 100                | 0,50                    | 0,10  | 10,00  | 41                                       | 2,00      |
| обед:                        |                                                               |                     |                         |       |        |                                          |           |                    |                         |       |        |                                          |           |
| 1                            | Салат из отварной свеклы с растит маслом                      | 50                  | 0,69                    | 4,13  | 3,40   | 54                                       | 0,96      | 60                 | 0,80                    | 5,00  | 4,10   | 65                                       | 1,43      |
| 2                            | Рассольник домашний                                           | 150                 | 1,26                    | 2,77  | 8,14   | 62                                       | 6,29      | 200                | 1,68                    | 3,68  | 10,85  | 83                                       | 8,40      |
| 3                            | Бефстроганов из отварного мяса говядины /индейки/ (вариант 2) | 60                  | 8,96                    | 8,72  | 3,02   | 126                                      | 0,50      | 80                 | 11,94                   | 11,62 | 4,02   | 168                                      | 0,66      |
| 4                            | Картофельное пюре                                             | 110                 | 2,20                    | 2,90  | 15,10  | 95                                       | 7,30      | 150                | 3,10                    | 4,20  | 20,60  | 135                                      | 1,74      |
| 5                            | Компот из чернослива                                          | 150                 | 0,59                    | 0,00  | 17,80  | 64                                       | 37,60     | 200                | 0,65                    | 0,03  | 21,59  | 89                                       | 50,20     |
| 6                            | Хлеб ржаной                                                   | 30                  | 1,98                    | 0,36  | 10,02  | 51                                       | 0,00      | 50                 | 3,30                    | 0,60  | 16,70  | 85                                       | 0,00      |
| итого обед:                  |                                                               | 550                 | 16                      | 19    | 57     | 452                                      | 53        | 740                | 21                      | 25    | 78     | 626                                      | 62        |
| полдник:                     |                                                               |                     |                         |       |        |                                          |           |                    |                         |       |        |                                          |           |
| 1                            | Рис припущенный с овощами                                     | 100                 | 2,48                    | 3,76  | 19,71  | 114                                      | 1,08      | 120                | 2,98                    | 4,51  | 23,65  | 137                                      | 1,30      |
| 2                            | Тефтели из мяса говядины /индейки/                            | 50                  | 6,71                    | 5,66  | 4,06   | 102                                      | 0,50      | 60                 | 8,06                    | 6,79  | 4,87   | 122                                      | 0,60      |
| 3                            | Напиток из клюквы                                             | 150                 | 0,20                    | 0,10  | 13,60  | 49,00                                    | 66,80     | 200                | 0,14                    | 0,01  | 15,12  | 58                                       | 89,00     |
| 4                            | Хлеб ржаной                                                   | 25                  | 1,65                    | 0,30  | 8,35   | 43                                       | 0,00      | 30                 | 1,98                    | 0,36  | 10,02  | 51                                       | 0,00      |
| итого полдник:               |                                                               | 325                 | 11,04                   | 9,82  | 45,72  | 308                                      | 68,38     | 410                | 13,16                   | 11,67 | 53,66  | 368                                      | 90,90     |
| <b>Итого за третий день:</b> |                                                               | 1300                | 31,94                   | 31,93 | 152,25 | 1 004                                    | 123,03    | 1690               | 41,94                   | 41,14 | 196,83 | 1 321                                    | 155,33    |

| Прием пищи                          | Наименование блюда                                 | Возраст 1- 3 года   |                         |       |        |                                           |           | Возраст 3- 7 года  |                         |       |        |                                           |           |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|--------------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|
|                                     |                                                    | Выход<br>блюда ЯСЛИ | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | Выход блюда<br>САД | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С |
|                                     |                                                    |                     | Б                       | Ж     | У      |                                           |           |                    | Б                       | Ж     | У      |                                           |           |
| <b>ДЕНЬ 4</b>                       |                                                    |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
| завтрак:                            |                                                    |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
| 1                                   | Каша ассорти (рис, пшено) с<br>маслом растительным | 150                 | 1,74                    | 3,39  | 17,49  | 107                                       | 0         | 200                | 2,315                   | 4,509 | 23,323 | 143 <sup>3</sup>                          | 0         |
| 2                                   | Чай                                                | 150                 | 0,00                    | 0,00  | 6,80   | 26                                        | 0,00      | 200                | 0                       | 0     | 9,09   | 35                                        | 0,00      |
| 3                                   | Хлеб пшеничный                                     | 25                  | 1,98                    | 0,25  | 12,08  | 58                                        | 0,00      | 40                 | 3,16                    | 0,40  | 19,32  | 94                                        | 0,00      |
| итого завтрак:                      |                                                    | 325                 | 3,72                    | 3,64  | 36,37  | 191                                       | 0         | 440                | 5,48                    | 4,91  | 51,73  | 272                                       | 0         |
| второй завтрак:                     | Фрукт                                              | 100                 | 0,40                    | 0,40  | 10,00  | 36                                        | 10,00     | 100                | 0,40                    | 0,40  | 10,00  | 36                                        | 10,00     |
| обед:                               |                                                    |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
| 1                                   | Салат из свежих огурцов с<br>растительным маслом   | 50                  | 0,36                    | 4,94  | 1,14   | 50                                        | 4,56      | 60                 | 0,44                    | 5,93  | 1,37   | 61                                        | 5,47      |
| 2                                   | Суп крестьянский с крупой                          | 150                 | 1,26                    | 2,73  | 7,45   | 59                                        | 4,79      | 200                | 1,68                    | 3,62  | 9,93   | 79                                        | 6,40      |
| 3                                   | Рагу из отварного мяса говядины<br>/индейки/       | 150                 | 11,30                   | 10,37 | 12,32  | 189                                       | 5,35      | 180                | 13,56                   | 12,44 | 14,78  | 227                                       | 6,42      |
| 4                                   | Компот из сухофруктов                              | 150                 | 0,40                    | 0,00  | 14,90  | 54                                        | 37,60     | 200                | 0,5                     | 0     | 18,3   | 75                                        | 50,20     |
| 5                                   | Хлеб ржаной                                        | 30                  | 1,98                    | 0,36  | 10,02  | 51                                        | 0,00      | 50                 | 3,30                    | 0,60  | 16,70  | 85                                        | 0,00      |
| итого обед:                         |                                                    | 530                 | 15                      | 18    | 46     | 403                                       | 52        | 690                | 19                      | 23    | 61     | 527                                       | 68        |
| полдник:                            |                                                    |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
| 1                                   | Зразы картофельные с мясом<br>говядины /индейки/   | 130                 | 10,40                   | 9,62  | 25,22  | 229                                       | 10,82     | 150                | 12,20                   | 11,10 | 29,11  | 258                                       | 12,48     |
| 2                                   | Напиток из шиповника                               | 150                 | 0,20                    | 0,10  | 13,60  | 49                                        | 66,80     | 200                | 0,48                    | 0,1   | 21,8   | 81                                        | 89,00     |
| 3                                   | Хлеб ржаной                                        | 15                  | 0,99                    | 0,18  | 5,01   | 26                                        | 0,00      | 20                 | 1,32                    | 0,24  | 6,68   | 34,00                                     | 0,00      |
| итого полдник:                      |                                                    | 295                 | 11,59                   | 9,90  | 43,83  | 303,68                                    | 77,62     | 370,00             | 14,00                   | 11,44 | 57,59  | 373,00                                    | 101,48    |
| <b>Итого за<br/>четвертый день:</b> |                                                    | 1250                | 31,00                   | 32,33 | 136,02 | 935                                       | 139,92    | 1600               | 39,35                   | 39,34 | 180,40 | 1 208                                     | 179,97    |

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий  
 М.В. Кульчинская/

детский сад  
 присмотра и  
 оздоровления  
 №520

| Прием пищи           | Наименование блюда                                             | Возраст 1- 3 года   |                         |       |        |                                          |           | Возраст 3- 7 года  |                         |       |        |                                          |           |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|-------|--------|------------------------------------------|-----------|--------------------|-------------------------|-------|--------|------------------------------------------|-----------|
|                      |                                                                | Выход<br>блюда ЯСЛИ | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | Выход блюда<br>САД | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С |
|                      |                                                                |                     | Б                       | Ж     | У      |                                          |           |                    | Б                       | Ж     | У      |                                          |           |
| <b>ДЕНЬ 5</b>        |                                                                |                     |                         |       |        |                                          |           |                    |                         |       |        |                                          |           |
| завтрак:             |                                                                |                     |                         |       |        |                                          |           |                    |                         |       |        |                                          |           |
| 1                    | Каша ассорти (пшенично - кукурузная) с маслом растительным     | 150                 | 2,26                    | 2,87  | 16,92  | 103                                      | 0,00      | 200,00             | 3,01                    | 3,83  | 22,55  | 137                                      | 0,00      |
| 3                    | Чай                                                            | 150                 | 0,00                    | 0,00  | 6,80   | 26                                       | 0,00      | 200                | 0                       | 0     | 9,09   | 35                                       | 0,00      |
| 4                    | Хлеб пшеничный                                                 | 25                  | 1,98                    | 0,25  | 12,08  | 58                                       | 0,00      | 40                 | 3,16                    | 0,40  | 19,32  | 94                                       | 0,00      |
| итого завтрак:       |                                                                | 325                 | 4,24                    | 3,12  | 35,80  | 187                                      | 0         | 440                | 6,17                    | 4,23  | 50,96  | 266                                      | 0         |
| второй завтрак:      | Сок яблочный                                                   | 100                 | 0,50                    | 0,10  | 10,00  | 41                                       | 2,00      | 100                | 0,50                    | 0,10  | 10,00  | 41                                       | 2,00      |
| обед:                |                                                                |                     |                         |       |        |                                          |           |                    |                         |       |        |                                          |           |
| 1                    | Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом | 50                  | 0,67                    | 4,05  | 2,65   | 46,3                                     | 0         | 60                 | 0,67                    | 5,05  | 2,65   | 55,29                                    | 0         |
| 2                    | Борщ с фасолью                                                 | 150                 | 2,01                    | 2,75  | 8,05   | 65                                       | 3,96      | 200                | 2,68                    | 3,65  | 10,73  | 86                                       | 5,28      |
| 3                    | Гуляш из отварного мяса говядины /индейки/                     | 60                  | 7,30                    | 7,90  | 2,70   | 111                                      | 0,00      | 80                 | 11,68                   | 12,64 | 4,32   | 178                                      | 0,00      |
| 4                    | Каша гречневая вязкая                                          | 110                 | 3,20                    | 2,80  | 17,00  | 92                                       | 0,00      | 150                | 4,6                     | 4,04  | 20,03  | 135                                      | 0,00      |
| 5                    | Компот из чернослива                                           | 150                 | 0,59                    | 0,00  | 17,80  | 64                                       | 37,60     | 200                | 0,65                    | 0,03  | 21,59  | 89                                       | 50,20     |
| 6                    | Хлеб ржаной                                                    | 25                  | 1,65                    | 0,30  | 8,35   | 43                                       | 0,00      | 50                 | 3,30                    | 0,60  | 16,70  | 85                                       | 0,00      |
| итого обед:          |                                                                | 545                 | 15                      | 18    | 57     | 421                                      | 42        | 740                | 24                      | 26    | 76     | 629                                      | 55        |
| полдник:             |                                                                |                     |                         |       |        |                                          |           |                    |                         |       |        |                                          |           |
| 1                    | Рагу из овощей с крупой                                        | 110                 | 2,00                    | 3,00  | 13,80  | 87                                       | 6,90      | 130                | 2,50                    | 4,00  | 17,70  | 110                                      | 8,90      |
| 2                    | Биточки (котлеты) из мяса говядины /индейки/ паровые           | 50                  | 7,11                    | 6,94  | 3,22   | 104                                      | 0,00      | 60                 | 8,54                    | 8,33  | 3,86   | 125                                      | 0,00      |
| 3                    | Кисель из клюквы                                               | 150                 | 0,10                    | 0,00  | 18,90  | 72                                       | 38,40     | 200                | 0,1                     | 0     | 24,5   | 96                                       | 51,20     |
| 4                    | Хлеб ржаной                                                    | 25                  | 1,65                    | 0,30  | 8,35   | 43                                       | 0,00      | 30                 | 1,98                    | 0,36  | 10,02  | 51                                       | 0,00      |
| итого полдник:       |                                                                | 335                 | 10,86                   | 10,24 | 44,27  | 305                                      | 45,30     | 420                | 13,12                   | 12,69 | 56,08  | 382                                      | 60,10     |
| Итого за пятый день: |                                                                | 1305                | 31,01                   | 31,26 | 146,61 | 955                                      | 88,86     | 1700               | 43,37                   | 43,03 | 193,06 | 1 318                                    | 117,58    |

| Прием пищи            | Наименование блюда                                  | Возраст 1- 3 года   |                         |       |        |                                           |           | Возраст 3- 7 года  |                         |       |        |                                           |           |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|--------------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|
|                       |                                                     | Выход<br>блюда ЯСЛИ | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | Выход блюда<br>САД | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С |
|                       |                                                     |                     | Б                       | Ж     | У      |                                           |           |                    | Б                       | Ж     | У      |                                           |           |
| ДЕНЬ 6                |                                                     |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
| завтрак:              |                                                     |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
|                       | 1 Каша рисовая вязкая с маслом растительным         | 150                 | 2,14                    | 3,94  | 25,75  | 147                                       | 0,00      | 200                | 2,86                    | 5,25  | 34,33  | 196                                       | 0,00      |
|                       | 2 Чай                                               | 150                 | 0,00                    | 0,00  | 6,80   | 26                                        | 0,00      | 200                | 0                       | 0     | 9,09   | 35,2                                      | 0,00      |
|                       | 3 Хлеб пшеничный                                    | 25                  | 1,98                    | 0,25  | 12,08  | 58                                        | 0,00      | 40                 | 3,16                    | 0,40  | 19,32  | 94                                        | 0,00      |
| итого завтрак:        |                                                     | 325                 | 4,12                    | 4,19  | 44,62  | 231                                       | 0         | 440                | 6,02                    | 5,65  | 62,74  | 325                                       | 0         |
| второй завтрак:       | Фрукт                                               | 100                 | 0,4                     | 0,4   | 10,00  | 36                                        | 10        | 100                | 0,4                     | 0,4   | 10,00  | 36                                        | 10        |
| обед:                 |                                                     |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
|                       | 1 Салат из моркови с яблоками с растительным маслом | 50                  | 0,51                    | 3,33  | 4,97   | 52                                        | 2,65      | 60                 | 0,61                    | 4,00  | 5,96   | 62                                        | 3,19      |
|                       | 2 Суп пюре из картофеля                             | 150                 | 1,81                    | 2,11  | 9,68   | 65                                        | 4,85      | 200                | 2,41                    | 2,80  | 12,90  | 86                                        | 6,46      |
|                       | 4 Бигус с мясом говядины /индейки/                  | 180                 | 3,03                    | 2,47  | 9,16   | 81                                        | 0,94      | 230                | 3,5                     | 2,85  | 10,57  | 94                                        | 1,08      |
|                       | 5 Компот из сухофруктов                             | 150                 | 0,40                    | 0,00  | 14,90  | 54                                        | 37,60     | 200                | 0,5                     | 0     | 18,3   | 75                                        | 50,20     |
|                       | 6 Гренки                                            | 15                  | 0,93                    | 0,16  | 5,70   | 24,43                                     |           | 15                 | 0,93                    | 0,16  | 5,70   | 24,43                                     | 0,00      |
|                       | 7 Хлеб ржаной                                       | 20                  | 1,32                    | 0,24  | 6,68   | 34,00                                     | 0,00      | 30                 | 1,98                    | 0,36  | 10,02  | 51                                        | 0,00      |
| итого обед:           |                                                     | 565                 | 8                       | 8     | 51     | 310                                       | 46        | 735                | 10                      | 10    | 63     | 393                                       | 61        |
| полдник:              |                                                     |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
|                       | 1 Гарнир овощной сборный                            | 110                 | 2,70                    | 2,70  | 13,40  | 79                                        | 4,50      | 130                | 3,4                     | 3,40  | 17,10  | 103                                       | 5,80      |
|                       | 2 Кнели мясные паровые                              | 50                  | 7,27                    | 7,13  | 1,95   | 101                                       | 0,00      | 60                 | 8,72                    | 8,56  | 2,34   | 121                                       | 0,00      |
|                       | 3 Напиток из брусники                               | 150                 | 2,00                    | 0,10  | 14,50  | 55                                        | 66,80     | 200                | 0,2                     | 0     | 16,5   | 61                                        | 89,00     |
|                       | 4 Ватрушка                                          | 70                  | 4,35                    | 5,37  | 34,8   | 205                                       | 0,00      | 80                 | 4,90                    | 6,10  | 39,90  | 235                                       | 0,00      |
|                       | 5 Хлеб ржаной                                       | 15                  | 1,21                    | 1,40  | 6,45   | 43                                        | 0,00      | 20                 | 1,32                    | 0,24  | 6,68   | 34,00                                     | 0,00      |
| итого полдник:        |                                                     | 395,00              | 17,53                   | 16,70 | 71,10  | 483,00                                    | 71,30     | 490,00             | 18,54                   | 18,30 | 82,52  | 554,20                                    | 94,80     |
| Итого за шестой день: |                                                     | 1 285,00            | 29,64                   | 29,20 | 166,81 | 1 024,88                                  | 117,34    | 1 665,00           | 34,49                   | 34,12 | 208,71 | 1 271,39                                  | 155,73    |

| Прием пищи                    | Наименование блюда                                            | Возраст 1- 3 года   |                         |       |        |                                           |           | Возраст 3- 7 года  |                         |       |        |                                           |           |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|--------------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|
|                               |                                                               | Выход<br>блюда ЯСЛИ | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | Выход блюда<br>САД | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С |
|                               |                                                               |                     | Б                       | Ж     | У      |                                           |           |                    | Б                       | Ж     | У      |                                           |           |
| <b>ДЕНЬ 7</b>                 |                                                               |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
| завтрак:                      |                                                               |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
| 1                             | Каша ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растительным     | 150                 | 1,83                    | 3,38  | 15,96  | 102                                       | 0         | 200                | 2,44                    | 4,51  | 21,28  | 135                                       | 0         |
| 3                             | Чай                                                           | 150                 | 0,00                    | 0,00  | 6,80   | 26                                        | 0,00      | 200                | 0                       | 0     | 9,09   | 35                                        | 0,00      |
| 4                             | Хлеб пшеничный                                                | 25                  | 1,98                    | 0,25  | 12,08  | 58                                        | 0,00      | 40                 | 3,16                    | 0,40  | 19,32  | 94                                        | 0,00      |
| итого завтрак:                |                                                               | 175                 | 1,98                    | 0,25  | 18,88  | 84                                        | 0         | 240                | 3,16                    | 0,40  | 28,41  | 129                                       | 0         |
| второй завтрак:               |                                                               | 100                 | 0,50                    | 0,10  | 10,00  | 41                                        | 2,00      | 100                | 0,50                    | 0,10  | 10,00  | 41                                        | 2,00      |
| обед:                         |                                                               |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
| 1                             | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растит маслом  | 50                  | 0,63                    | 4,13  | 2,92   | 51                                        | 1,19      | 60                 | 0,75                    | 4,95  | 3,50   | 61                                        | 1,43      |
| 2                             | Суп фасолевый                                                 | 150                 | 0,68                    | 2,75  | 5,10   | 48                                        | 3,96      | 200                | 0,9                     | 3,65  | 6,8    | 64                                        | 5,29      |
| 3                             | Каша перловая вязкая с маслом растительным                    | 120                 | 3,96                    | 3,43  | 21,61  | 133                                       | 0,30      | 150                | 4,96                    | 4,29  | 27,01  | 166                                       | 0,38      |
| 4                             | Бефстроганов из отварного мяса говядины /индейки/ (вариант 2) | 60                  | 8,71                    | 8,60  | 2,01   | 120                                       | 0,12      | 80                 | 11,61                   | 11,46 | 2,68   | 160                                       | 0,16      |
| 5                             | Компот из чернослива                                          | 150                 | 0,59                    | 0,00  | 17,80  | 64                                        | 37,60     | 200                | 0,65                    | 0,03  | 21,59  | 89                                        | 50,20     |
| 6                             | Хлеб ржаной                                                   | 30                  | 1,98                    | 0,36  | 10,02  | 51                                        | 0,00      | 50                 | 3,30                    | 0,60  | 16,70  | 85                                        | 0,00      |
| итого обед:                   |                                                               | 560                 | 17                      | 19    | 59     | 467                                       | 43        | 740                | 22                      | 25    | 78     | 626                                       | 57        |
| полдник:                      |                                                               |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
| 1                             | Картофельное пюре                                             | 110                 | 2,10                    | 2,80  | 14,90  | 90                                        | 7,20      | 130                | 2,70                    | 3,70  | 19,40  | 117                                       | 9,30      |
| 2                             | Тефтели из мяса говядины /индейки/                            | 50                  | 6,71                    | 5,66  | 4,06   | 102                                       | 0,50      | 60                 | 8,06                    | 6,79  | 4,87   | 122                                       | 0,60      |
| 3                             | Кисель из клюквы                                              | 150                 | 0,10                    | 0,00  | 18,90  | 72                                        | 38,40     | 200                | 0,1                     | 0     | 24,5   | 96                                        | 51,20     |
| 4                             | Хлеб ржаной                                                   | 25                  | 1,65                    | 0,30  | 8,35   | 43                                        | 0,00      | 30                 | 1,98                    | 0,36  | 10,02  | 51                                        | 0,00      |
| итого полдник:                |                                                               | 285                 | 10,56                   | 8,76  | 46,21  | 306,58                                    | 46,10     | 360                | 12,84                   | 10,85 | 58,79  | 386,24                                    | 61,10     |
| <b>Итого за седьмой день:</b> |                                                               | 1120                | 29,58                   | 28,38 | 134,55 | 899                                       | 91,27     | 1440               | 38,67                   | 36,33 | 175,48 | 1181                                      | 120,56    |

| Прием пищи             | Наименование блюда                                   | Возраст 1-3 года    |                         |       |        |                                           |           | Возраст 3-7 года   |                         |       |        |                                           |           |
|------------------------|------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|--------------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|-----------|
|                        |                                                      | Выход<br>блюда ЯСЛИ | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | Выход блюда<br>САД | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С |
|                        |                                                      |                     | Б                       | Ж     | У      |                                           |           |                    | Б                       | Ж     | У      |                                           |           |
| ДЕНЬ 8                 |                                                      |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
| завтрак:               |                                                      |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
| 1                      | Каша ячневая безмолочная с маслом растительным       | 150                 | 2,74                    | 2,88  | 20,17  | 119                                       | 0,00      | 200                | 3,65                    | 3,84  | 26,90  | 157                                       | 0,00      |
| 2                      | Чай                                                  | 150                 | 0,00                    | 0,00  | 6,80   | 26                                        | 0,00      | 200                | 0                       | 0     | 9,09   | 35                                        | 0,00      |
| 3                      | Хлеб пшеничный                                       | 25                  | 1,98                    | 0,25  | 12,08  | 58                                        | 0,00      | 40                 | 3,16                    | 0,40  | 19,32  | 94                                        | 0,00      |
| итого завтрак:         |                                                      | 325                 | 4,72                    | 3,13  | 39,05  | 203                                       | 0         | 440                | 6,81                    | 4,24  | 55,31  | 286                                       | 0         |
| второй завтрак:        | Фрукт                                                | 100                 | 0,40                    | 0,40  | 10,00  | 36                                        | 10,00     | 100                | 0,40                    | 0,40  | 10,00  | 36                                        | 10,00     |
| обед:                  |                                                      |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
| 1                      | Салат из белокачанной капусты с растительным маслом  | 50                  | 0,81                    | 3,31  | 5,37   | 54                                        | 20,21     | 60                 | 1                       | 4     | 6,5    | 65                                        | 24,26     |
| 2                      | Рассольник с крупой                                  | 150                 | 1,26                    | 2,82  | 9,25   | 67                                        | 4,01      | 200                | 1,68                    | 3,75  | 12,33  | 90                                        | 5,35      |
| 3                      | Мясо говядины /индейки/ тушеное с овощами            | 180                 | 13,59                   | 12,42 | 14,76  | 225                                       | 6,42      | 200                | 15,10                   | 13,80 | 16,40  | 250                                       | 7,13      |
| 4                      | Компот из сухофруктов                                | 150                 | 0,40                    | 0,00  | 14,90  | 54                                        | 37,60     | 200                | 0,5                     | 0     | 18,3   | 75                                        | 50,20     |
| 5                      | Хлеб ржаной                                          | 30                  | 1,98                    | 0,36  | 10,02  | 51                                        | 0,00      | 50                 | 3,30                    | 0,60  | 16,70  | 85                                        | 0,00      |
| итого обед:            |                                                      | 560                 | 18                      | 19    | 54     | 451                                       | 68        | 710                | 22                      | 22    | 70     | 565                                       | 87        |
| полдник:               |                                                      |                     |                         |       |        |                                           |           |                    |                         |       |        |                                           |           |
| 1                      | Каша рисовая вязкая с маслом растительным            | 120                 | 1,80                    | 2,30  | 21,30  | 111                                       | 0,00      | 150                | 2,20                    | 2,80  | 26,70  | 139                                       | 0,00      |
| 2                      | Биточки (котлеты) из мяса говядины /индейки/ паровые | 50                  | 7,11                    | 6,94  | 3,22   | 104                                       | 0,00      | 60                 | 8,54                    | 8,33  | 3,86   | 125                                       | 0,00      |
| 3                      | Чай                                                  | 150                 | 0,00                    | 0,00  | 6,80   | 26                                        | 0,00      | 200                | 0                       | 0     | 9,09   | 35                                        | 0,00      |
| 4                      | Хлеб ржаной                                          | 25                  | 1,65                    | 0,30  | 8,35   | 43                                        | 0,00      | 30                 | 1,98                    | 0,36  | 10,02  | 51                                        | 0,00      |
| итого полдник:         |                                                      | 345                 | 10,56                   | 9,54  | 39,67  | 283                                       | 0,00      | 440                | 12,72                   | 11,49 | 49,67  | 350                                       | 0,00      |
| Итого за восьмой день: |                                                      | 1330                | 33,72                   | 31,98 | 143,01 | 974                                       | 78,24     | 1690               | 41,51                   | 38,28 | 185,21 | 1 237                                     | 96,94     |

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий  
 М.В. Кульчинская/

детский сад  
 пр.исмотра и  
 Бадорольства  
 №520

| Прием пищи             | Наименование блюда                              | Возраст 1- 3 года   |                         |       |        |                                          |           | Возраст 3- 7 года  |                         |       |        |                                          |           |
|------------------------|-------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|-------|--------|------------------------------------------|-----------|--------------------|-------------------------|-------|--------|------------------------------------------|-----------|
|                        |                                                 | Выход<br>блюда ЯСЛИ | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | Выход блюда<br>САД | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С |
|                        |                                                 |                     | Б                       | Ж     | У      |                                          |           |                    | Б                       | Ж     | У      |                                          |           |
| ДЕНЬ 9                 |                                                 |                     |                         |       |        |                                          |           |                    |                         |       |        |                                          |           |
| завтрак:               |                                                 |                     |                         |       |        |                                          |           |                    |                         |       |        |                                          |           |
| 1                      | Каша ассорти (рис, пшено) с маслом растительным | 150                 | 1,50                    | 2,50  | 15,60  | 91                                       | 0         | 200                | 2,01                    | 3,31  | 20,79  | 121                                      | 0         |
| 2                      | Чай                                             | 150                 | 0,00                    | 0,00  | 6,80   | 26                                       | 0,00      | 200                | 0                       | 0     | 9,09   | 35                                       | 0,00      |
| 3                      | Хлеб пшеничный                                  | 25                  | 1,98                    | 0,25  | 12,08  | 58                                       | 0,00      | 40                 | 3,16                    | 0,40  | 19,32  | 94                                       | 0,00      |
| итого завтрак:         |                                                 | 325                 | 3,48                    | 2,75  | 34,48  | 175                                      | 0         | 440                | 5,17                    | 3,71  | 49,20  | 250                                      | 0         |
| второй завтрак:        | Сок яблочный                                    | 100                 | 0,50                    | 0,10  | 10,00  | 41                                       | 2,00      | 100                | 0,50                    | 0,10  | 10,00  | 41                                       | 2,00      |
| обед:                  |                                                 |                     |                         |       |        |                                          |           |                    |                         |       |        |                                          |           |
| 1                      | Салат из свежих огурцов с растительным маслом   | 50                  | 0,36                    | 4,94  | 1,14   | 50                                       | 4,56      | 60                 | 0,44                    | 5,93  | 1,37   | 61                                       | 5,47      |
| 2                      | Борщ                                            | 150                 | 1,20                    | 2,70  | 6,08   | 53                                       | 6,47      | 200                | 1,61                    | 3,58  | 8,11   | 71                                       | 8,64      |
| 3                      | Гуляш из отварного мяса говядины /индейки/      | 50                  | 7,30                    | 7,90  | 2,70   | 111                                      | 0,00      | 70                 | 10,22                   | 11,06 | 3,78   | 156                                      | 0,00      |
| 4                      | Каша гречневая рассыпчатая с овощами            | 110                 | 5,80                    | 4,70  | 30,50  | 168                                      | 0,70      | 150                | 8,61                    | 6,83  | 37,82  | 250                                      | 0,90      |
| 5                      | Компот из чернослива                            | 150                 | 0,59                    | 0,00  | 17,80  | 64                                       | 37,60     | 200                | 0,65                    | 0,03  | 21,59  | 89                                       | 50,20     |
| 6                      | Хлеб ржаной                                     | 30                  | 1,98                    | 0,36  | 10,02  | 51                                       | 0,00      | 50                 | 3,30                    | 0,60  | 16,70  | 85                                       | 0,00      |
| итого обед:            |                                                 | 540                 | 17                      | 21    | 68     | 497                                      | 49        | 730                | 25                      | 28    | 89     | 712                                      | 65        |
| полдник:               |                                                 |                     |                         |       |        |                                          |           |                    |                         |       |        |                                          |           |
| 1                      | Рагу из филе индейки                            | 150                 | 14,13                   | 4,88  | 18,82  | 169                                      | 0,00      | 180                | 18,05                   | 6,23  | 24,05  | 216                                      | 0,00      |
| 2                      | Хлеб ржаной                                     | 15                  | 0,00                    | 0,00  | 0,00   | 0                                        | 0,00      | 20                 | 1,32                    | 0,24  | 6,68   | 34,00                                    | 0,00      |
| 3                      | Сдоба обыкновенная                              | 70                  | 5,26                    | 3,65  | 27,40  | 163                                      | 0,00      | 80                 | 6,00                    | 4,17  | 31,32  | 186                                      | 0,00      |
| 4                      | Напиток из клюквы                               | 150                 | 0,10                    | 0,00  | 18,90  | 72,00                                    | 38,40     | 200                | 0,14                    | 0,01  | 15,12  | 58                                       | 51,20     |
| итого полдник:         |                                                 | 385                 | 19,49                   | 8,53  | 65,12  | 404                                      | 38,40     | 480                | 25,51                   | 10,65 | 77,17  | 494                                      | 51,20     |
| Итого за девятый день: |                                                 | 1350                | 40,70                   | 31,98 | 177,84 | 1 118                                    | 89,73     | 1750               | 56,00                   | 42,49 | 225,74 | 1 497                                    | 118,41    |

| Прием пищи                    | Наименование блюда                                            | Возраст 1- 3 года   |                         |        |          |                                          |           | Возраст 3- 7 года  |                         |        |          |                                          |           |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|--------|----------|------------------------------------------|-----------|--------------------|-------------------------|--------|----------|------------------------------------------|-----------|
|                               |                                                               | Выход<br>блюда ЯСЛИ | Пищевые<br>вещества (г) |        |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | Выход блюда<br>САД | Пищевые<br>вещества (г) |        |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С |
|                               |                                                               |                     | Б                       | Ж      | У        |                                          |           |                    | Б                       | Ж      | У        |                                          |           |
| ДЕНЬ 10                       |                                                               |                     |                         |        |          |                                          |           |                    |                         |        |          |                                          |           |
| завтрак:                      |                                                               |                     |                         |        |          |                                          |           |                    |                         |        |          |                                          |           |
| 1                             | Каша ассорти (пшенично -<br>кукурузная) с маслом растительным | 150                 | 2,15                    | 3,28   | 19,18    | 115                                      | 0,00      | 200,00             | 2,87                    | 4,37   | 25,58    | 153                                      | 0,00      |
| 2                             | Чай                                                           | 150                 | 0,00                    | 0,00   | 6,80     | 26                                       | 0,00      | 200                | 0                       | 0      | 9,09     | 35                                       | 0,00      |
| 3                             | Хлеб пшеничный                                                | 25                  | 1,98                    | 0,25   | 12,08    | 58                                       | 0,00      | 40                 | 3,16                    | 0,40   | 19,32    | 94                                       | 0,00      |
| итого завтрак:                |                                                               | 325                 | 4,13                    | 3,53   | 38,06    | 199                                      | 0         | 440                | 6,03                    | 4,77   | 53,99    | 282                                      | 0         |
| второй завтрак:               | Фрукт                                                         | 100                 | 0,40                    | 0,40   | 10,00    | 36                                       | 10,00     | 100                | 0,40                    | 0,40   | 10,00    | 36                                       | 10,00     |
| обед:                         |                                                               |                     |                         |        |          |                                          |           |                    |                         |        |          |                                          |           |
| 1                             | Салат из моркови с растительным<br>маслом                     | 50                  | 0,57                    | 3,31   | 5,49     | 53                                       | 2,21      | 60                 | 0,69                    | 3,97   | 6,59     | 64                                       | 2,65      |
| 2                             | Щи из свежей капусты                                          | 150                 | 1,05                    | 1,32   | 4,37     | 33                                       | 8,12      | 200                | 1,395                   | 1,75   | 5,83     | 45                                       | 10,84     |
| 3                             | Плов из отварного мяса говядины<br>/индейки/                  | 150                 | 11,10                   | 12,38  | 25,92    | 260                                      | 0,72      | 180                | 13,32                   | 14,86  | 31,1     | 311                                      | 0,86      |
| 4                             | Компот из сухофруктов                                         | 150                 | 0,40                    | 0,00   | 14,90    | 54                                       | 37,60     | 200                | 0,5                     | 0      | 18,3     | 75                                       | 50,20     |
| 5                             | Хлеб ржаной                                                   | 30                  | 1,98                    | 0,36   | 10,02    | 51                                       | 0,00      | 50                 | 3,30                    | 0,60   | 16,70    | 85                                       | 0,00      |
| итого обед:                   |                                                               | 530                 | 15                      | 17     | 61       | 451                                      | 49        | 690                | 19                      | 21     | 79       | 580                                      | 65        |
| полдник:                      |                                                               |                     |                         |        |          |                                          |           |                    |                         |        |          |                                          |           |
| 1                             | Картофельное пюре                                             | 110                 | 2,20                    | 2,90   | 15,00    | 92                                       | 7,30      | 130                | 2,70                    | 3,70   | 19,40    | 117                                      | 9,30      |
| 2                             | Тефтели из мяса говядины /индейки/                            | 50                  | 6,71                    | 5,66   | 4,06     | 102                                      | 0,50      | 60                 | 8,06                    | 6,79   | 4,87     | 122                                      | 0,60      |
| 3                             | Напиток из шиповника                                          | 150                 | 0,20                    | 0,10   | 13,60    | 49                                       | 66,80     | 200                | 0,48                    | 0,1    | 21,8     | 81                                       | 89,00     |
| 4                             | Хлеб ржаной                                                   | 25                  | 1,65                    | 0,30   | 8,35     | 43                                       | 0,00      | 30                 | 1,98                    | 0,36   | 10,02    | 51                                       | 0,00      |
| итого полдник:                |                                                               | 335                 | 10,76                   | 8,96   | 41,01    | 286                                      | 74,60     | 420                | 13,22                   | 10,95  | 56,09    | 371                                      | 98,90     |
| Итого за десятый<br>день:     |                                                               | 1290                | 30,38                   | 30,26  | 149,77   | 972                                      | 133,25    | 1650               | 38,86                   | 37,30  | 198,60   | 1 269                                    | 173,45    |
| Итого за весь<br>период       |                                                               | 12 875,00           | 327,37                  | 309,82 | 1 575,94 | 9 955                                    | 1 020,98  | 16 550,00          | 421,56                  | 388,35 | 1 979,16 | 12 959                                   | 1 312,93  |
| Среднее значение<br>за период |                                                               | 1 287,50            | 32,74                   | 30,98  | 157,59   | 995                                      | 102,10    | 1 655,00           | 42,16                   | 38,84  | 197,92   | 1 296                                    | 131,29    |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 659210494418358846796125042851991573012135821268

Владелец Кульчинская Марина Владиславовна

Действителен с 12.11.2024 по 12.11.2025